



«Την πρόληψη και τα μάτια σας», λένε για το γλαύκωμα οι οφθαλμίατροι

Τουλάχιστον 100.000 Έλληνες υπολογίζεται ότι πάσχουν – Ειδικοί μιλούν στην «Κ» για την αξία της έγκαιρης διάγνωσης

Της ΤΑΣΟΥΛΑΣ ΕΠΤΑΚΟΙΛΙΑ

Ο Στέφανος, καθηγητής Φυσικής, είναι 53 ετών. Πριν από μερικούς μήνες, εντελώς τυχαία, στο πλαίσιο ενός τυπικού οφθαλμολογικού ελέγχου, διαγνώστηκε με γλαύκωμα. Πρόκειται για μια σοβαρή, χρόνια και μη αναστρέψιμη πάθηση του οπτικού νεύρου και των οπτικών ινών, η οποία έχει εξελικτική πορεία με αλλοιώσεις του οπτικού πεδίου του ασθενούς και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε τύφλωση – μάλλον είναι η δεύτερη, μετά τον καταρράκτη, αιτία τύφλωσης σε όλο τον κόσμο. Μέχρι σήμερα, 4,5 εκατ. άνθρωποι έχουν χάσει το φως τους εξαιτίας της.

Τα στοιχεία που δίνονται στη δημοσιότητα με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Γλαυκώματος, στις 12 Μαρτίου, είναι ενδεικτικά του μεγέθους του προβλήματος. Το 6% του πληθυσμού του πλανήτη πάσχει από γλαύκωμα στις ανεπτυγμένες χώρες το 50% των ασθενών δεν το γνωρίζει, ενώ στις αναπτυσσόμενες χώρες το ποσοστό αυτό φτάνει το 90%. 79,6 εκατ. θα είναι τα περισσότερα μέχρι το 2020. Για τη χώρα μας, πάντως, όπως επιβεβαιώνει η Μαριλίτα Μόσχου, αναπληρώτρια καθηγήτρια Οφθαλμολογίας στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ, δεν υπάρχουν επαρκή επιδημιολογικά δεδομένα για το γλαύκωμα – ούτε για το γλαύκωμα, για να είμαστε ακριβείς... «Υπολογίζεται ότι αφορά το 1%-2% του γενικού πληθυσμού και το 2-4% των ατόμων άνω των 40 ετών. Συνεισώς υπολογίζεται ότι πάσχουν τουλάχιστον 100.000 Έλληνες».

Το γλαύκωμα είναι ύπουλο: συνήθως δεν έχει συμπτώματα, με συνέπεια οι προκαλούμενες βλάβες να εξελίσσονται «αθόρυβα». Ο Στέφανος ήταν, κατά κάποιον τρόπο,

τυχερός: στην περίπτωση του οι βλάβες δεν ήταν προχωρημένες, όπως τον ενημέρωσε ο γιατρός του. Αυτό σημαίνει ότι το γλαύκωμα προλαμβάνεται; Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο; «Η πρόληψη έχει μεγάλη αξία. Για τον λόγο αυτό, σε πλήρη οφθαλμολογικό έλεγχο πρέπει να υποβάλλονται ετησίως όλα τα άτομα άνω των 40 ετών (η συχνότητα της νόσου ανεβαίνει κατακόρυφα έπειτα από αυτή την ηλικία), τα άτομα με οικογενειακό ιστορικό γλαυκώματος, οι ασθενείς που λαμβάνουν χρόνιας κορτικοστεροειδή, καθώς και οι μύωπες και οι διαβητικοί με συνυπάρχοντα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ιδιαίτερη κατηγορία αποτελούν όσοι πάσχουν από οφθαλμική υπερτονία, μια κατάσταση στην οποία απαιτείται μεν η κορήνηση

Η ήπια αεροβική άσκηση συμβάλλει στη μείωση της ενδοφθάλμιας πίεσης, ενώ εξίσου ευεργετική για τα μάτια είναι η διατροφή με πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

αγωγής, παρά την παρουσία αυξημένων ενδοφθάλμιας πίεσης, καθώς δεν συνυπάρχουν αλλοιώσεις που να συνηγορούν υπέρ της παρουσίας γλαυκώματος. Όμως, τα άτομα αυτά πρέπει να παρακολουθούνται στενά σαν να είναι γλαυκωματικοί ασθενείς, προκειμένου να προληφθεί η εξέλιξη μιας πρώτης γλαυκωματικής βλάβης σε ένα πιο προχωρημένο στάδιο», λέει η κ. Μόσχου.

Μια «ύπουλη» πάθηση

Το γλαύκωμα είναι η δεύτερη αιτία τύφλωσης σε όλο τον κόσμο

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο από το γλαύκωμα;

- Άνω των 40 ετών
- Με υψηλή μυωπία
- Με οικογενειακό ιστορικό γλαυκώματος
- Αφρικανικής καταγωγής
- Με καταγωγή από την Ανατολική Ασία

Παράγοντες κινδύνου

- Υψηλή ενδοφθάλμια πίεση
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Διαβήτης
- Λήψη κορτικοστεροειδών

4,5 εκατ.

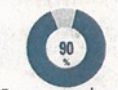
Άνθρωποι είναι σήμερα τυφλοί εξαιτίας του. Ο αριθμός αναμένεται να έχει διπλασιαστεί μέχρι το 2030.

79,6 εκατ.

θα είναι οι πάσχοντες το 2020.



ΑΔΙΑΓΝΟΣΤΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ



Στις αναπτυσσόμενες χώρες



Στις ανεπτυγμένες χώρες

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Και πώς αντιμετωπίζεται η πάθηση; «Δυστυχώς, το γλαύκωμα όταν εμφανιστεί, παραμένει εφ' όρου ζωής. Δεν υφίσταται λοιπόν η έννοια της θεραπείας, αλλά της αντιμετώπισης-ρύθμισης, προκειμένου να ανασταλεί-επιβραδυνθεί η εξέλιξη του. Στην πρώτη γραμμή αγωγής περιλαμβάνονται τα κολλήρια, με στόχο τη μείωση της ενδοφθάλμιας πίεσης (το χορηγούμενο σχήμα εξαρτάται). Σε

περίπτωση που η φαρμακευτική αγωγή αποτύχει να ελέγξει με επιτυχία την ενδοφθάλμια πίεση, ακολουθεί η εφαρμογή laser. Αν και αυτή αποτύχει, προχωρούμε σε χειρουργική επέμβαση. Το ποσοστό επιτυχίας της ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο του γλαυκώματος, τη φυλή, την ηλικία του ασθενούς και άλλες παραμέτρους: συνήθως κυμαίνεται από 70%-90%. Τα τελευταία χρόνια ολοένα και συχνό-

τερα πραγματοποιούνται μη διηθητικές αντιγλαυκωματικές επεμβάσεις. Παράλληλα, έχει αναπτυχθεί μια νέα μέθοδος αντιμετώπισης του, με τη χρήση micropulse laser, που είναι ανώδυνη, με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες και ακόμη πιο ενθαρρυντικά αποτελέσματα», συμπληρώνει η αναπληρώτρια καθηγήτρια Οφθαλμολογίας.

Ουκ ολίγες έρευνες συσχετίζουν τον τρόπο ζωής των ασθενών – διατροφή, άθληση – με την εξέλιξη του γλαυκώματος. Η Τατιάνα Σκούταρη, επίκουρη καθηγήτρια Οπτομετρίας του Πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης, το επιβεβαιώνει. «Ένα πρόγραμμα ήπιος αεροβικής άσκησης, όπως το περπάτημα, το τζοκινγκ και το κολύμπι, 3 έως 4 φορές την εβδομάδα, συμβάλλει στη μείωση της ενδοφθάλμιας πίεσης. Η γιόγκα μπορεί επίσης να είναι ωφέλιμη, αλλά μόνον όταν αποφεύγονται οι ασκήσεις που απαιτούν στήριξη του σώματος στο κεφάλι ή στους ώμους. Σε αντίθεση με τη γιόγκα, η άρση βαρών και οι καταδύσεις ενδέχεται να αυξήσουν την ενδοφθάλμια πίεση. Η στάση του ύπνου ίσως επηρεάζει επίσης την πίεση του οφθαλμού. Σύμφωνα με έρευνες, για όσους κοιμούνται στο πλάι, η πίεση του ματιού που βρίσκεται πιο κοντά στο μαξιλάρι αυξάνεται.

Όσον αφορά τη διατροφή μας, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο, μαρούλι, λαχανίδες) φαίνεται να είναι πολύ ευεργετικά, γιατί τα νιτρικά άλατα που περιέχουν ανεβάζουν στον οργανισμό μας τα επίπεδα του μονοξειδίου του αζώτου (ή νιτρικού οξειδίου), το οποίο ρυθμίζει τη ροή αίματος στα μάτια και μας προστατεύει από την εμφάνιση του γλαυκώματος. Καλό είναι επι-

ως η κατανάλωση της καφεΐνης να γίνεται με μέτρο», λέει η κ. Σκούταρη.

«Εξυπνα» γυαλιά

Πιθανότατα γνωρίζετε την τεχνολογία επαυξημένων πραγματικότητας, οι εφαρμογές της οποίας δεν περιορίζονται μόνο στην ψυχαγωγία αλλά και στην εκπαίδευση, στην αρχιτεκτονική και σε άλλους τομείς. Αργά αλλά σταθερά κάνουν και στο πεδίο της οράσεως την εμφάνισή τους συστήματα επαυξημένης πραγματικότητας, τα οποία διευρύνουν την περιφερειακή όραση ασθενών με γλαύκωμα, μελαγχρωστικά αμφιβλαστροειδοπάθεια ή άλλες παθήσεις που προκαλούν απώλεια του οπτικού πεδίου. Τους βοηθούν έτσι να έχουν καλύτερη εικόνα του χώρου και των αντικειμένων ώστε να κινούνται πιο άνετα, να διαβάζουν, να βλέπουν τηλεόραση κ.ο.κ. «Φορώντας τέτοιου τύπου γυαλιά, όπως το Retiplus, που συνδυάζει τα έξυπνα γυαλιά της Epson με ένα ειδικό λογισμικό, ο χρήστης αμέσως αποκτά διευρυμένα εικονα του χώρου. Μπορεί έτσι να εντοπίσει τυχόν εμπόδια και να κινηθεί με άνεση και ασφάλεια. Παράλληλα, με ένα τηλεχειριστήριο έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τη φωτεινότητα όταν κινείται σε χώρους με χαμηλό φωτισμό ή να εστιάσει σε ένα αντικείμενο, να κάνει "ζουμ" δηλαδή, για να το φέρει πιο κοντά», εξηγεί η Τατιάνα Σκούταρη. «Στις κλινικές δοκιμές που έγιναν στην Ισπανία φάνηκε ότι οι ασθενείς όχι μόνο εμφανίζουν αύξηση του εύρους του οπτικού πεδίου τους, αλλά επιπλέον ο εγκέφαλός τους "εκπαιδεύεται" ώστε να βλέπει μια περισσότερο διευρυμένη εικόνα χωρίς το βοήθημα».