



**Macular
Disease
Foundation**
AUSTRALIA



ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ (ΗΕΩΚ)

Πίνακας περιεχομένων

Ίδρυμα Εκφύλισης της Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας	3
Εισαγωγή	4
Πώς λειτουργεί το μάτι;	4
Τι είναι η ωχρά κηλίδα;	5
Τι είναι η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;	5
Στάδια ΗΩΚ	6
Παράγοντας κινδύνου ΗΩΚ	6
Πώς ξέρετε αν έχετε ΗΩΚ;	7
Ανίχνευση και παρακολούθηση αλλαγών στην όραση	8
Διατροφή για ΗΩΚ	9
Συμπληρώματα για ΗΩΚ	10
Λίστα ελέγχου για την υγεία των ματιών	11
Πώς γίνεται η διάγνωση της ΗΩΚ;	12
Θεραπεία για την ΗΩΚ	13
Απώλεια όρασης από την ΗΩΚ	14
Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;	15

Ίδρυμα Εκφύλισης της Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας

Το Ίδρυμα Εκφύλισης της Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας (ΙΕΩΚΑ) είναι το εθνικό κορυφαίο σώμα για την κοινότητα πάθησης εκφύλισης ωχράς κηλίδας στην Αυστραλία. Το ΙΕΩΚΑ είναι δεσμευμένο να εργάζεται εκ μέρους της κοινότητας πάθησης εκφύλισης ωχράς κηλίδας μέσω ενημέρωσης, εκπαίδευσης, καθοδήγησης και στήριξης, έρευνας και εκπροσώπησης.

Η πάθηση της ωχράς κηλίδας καλύπτει μια σειρά ανώδυνων καταστάσεων που επηρεάζουν τον κεντρικό αμφιβληστροειδή (την ωχρά κηλίδα) στο πίσω μέρος του ματιού. Είναι η κύρια αιτία τύφλωσης και σοβαρής απώλειας όρασης στην Αυστραλία. Το ΙΕΩΚΑ χρηματοδοτεί παγκόσμια κορυφαία έρευνα για την πάθηση της ωχράς κηλίδας που τελικά βασικά αναζητεί θεραπείες.

Ως φιλανθρωπικό ίδρυμα βασιζόμαστε σε δωρεές, κληροδοτήματα και προσπάθειες συγκέντρωσης κεφαλαίων για να στηρίξουμε τη δουλειά μας. Εάν θέλετε να κάνετε δωρεά για να υποστηρίξετε το ερευνητικό μας πρόγραμμα επιχορηγήσεων, ή να κάνετε ένα κληροδοτήμα, επικοινωνήστε μαζί μας.

Για περισσότερες πληροφορίες, στήριξη και καθοδήγηση, ή για να εγγραφείτε για να λαμβάνετε ενημερωτικά δελτία και προσκλήσεις σε δωρεάν εκπαιδευτικές συνεδρίες ή άλλες εκδηλώσεις, επικοινωνήστε μαζί μας.



**Ίδρυμα Εκφύλισης της Ωχράς
Κηλίδας Αυστραλίας**

Εθνική γραμμή βοήθειας: 1800 111 709

E: info@mdfoundation.com.au

W: www.mdfoundation.com.au

W: www.CheckMyMacula.com.au

Εισαγωγή

Η όρασή μας είναι μια πολύτιμη αίσθηση. Την χρησιμοποιούμε για πρόσβαση, εκτίμηση και ερμηνεία του κόσμου, γι' αυτό πρέπει να φροντίζουμε και να προστατεύουμε τα μάτια μας, ειδικά καθώς μεγαλώνουμε. Επομένως, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα σχετικά με την ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (ΗΩΕΚ), την πιο κοινή ασθένεια της ωχράς κηλίδας στην Αυστραλία.

Αυτό το βιβλιάριο έχει σχεδιαστεί για να σας παράσχει γενικές πληροφορίες για την ΗΩΕΚ. Περιγράφει πώς λειτουργεί το μάτι και γιατί η ωχρά κηλίδα είναι τόσο σημαντική. Επίσης, περιλαμβάνει μια περίληψη για το πώς η

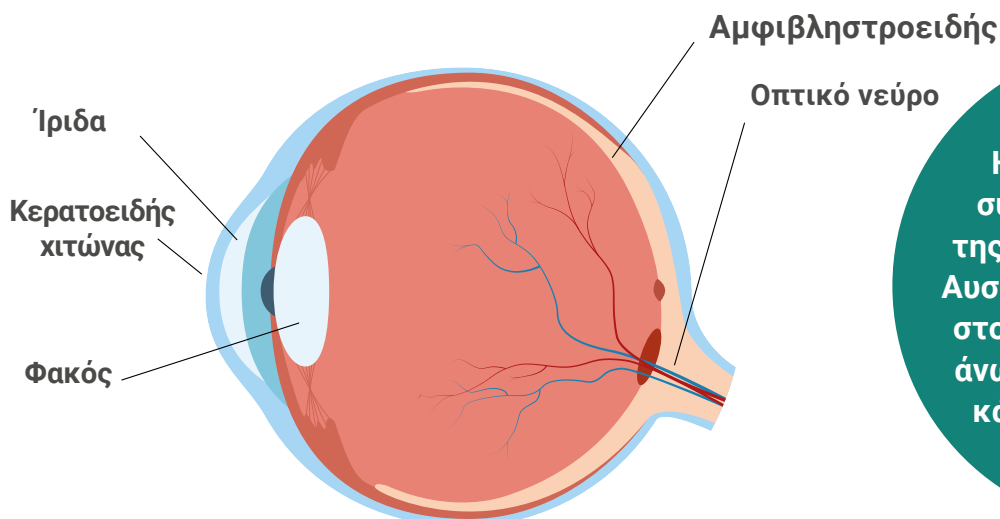
ΗΩΕΚ επηρεάζει την όραση, τους παράγοντες κινδύνου, εντοπισμό συμπτωμάτων, εξηγήσεις για τα στάδια της ΗΩΕΚ, τη μείωση του κινδύνου και θεραπευτικές επιλογές.

Αυτή η δημοσίευση είναι μια από μια σειρά που παράχθηκε από το ΙΕΩΚΑ για να ενημερώσει σχετικά με την πάθηση της ωχράς κηλίδας. Επίσης μπορείτε να βρείτε περισσότερους πόρους στην ιστοσελίδα μας στη διεύθυνση

www.mdffoundation.com.au.

Πώς λειτουργεί το μάτι;

Το μάτι λειτουργεί σαν μια φωτογραφική μηχανή παλιού στυλ. Το μπροστινό μέρος του ματιού σας, αποτελείται από τον κερατοειδή χιτώνα, την ίριδα, την κόρη και το φακό, εστιάζει την εικόνα στον αμφιβληστροειδή, που ευθυγραμμίζει το πίσω μέρος του ματιού. Ο αμφιβληστροειδής είναι ένας ιστός ευαίσθητος στο φως που λειτουργεί όπως το φιλμ της κάμερας, φωτογραφίζοντας εικόνες και στη συνέχεια στέλνοντάς τις μέσω του οπτικού νεύρου στον εγκέφαλο, όπου ερμηνεύονται οι εικόνες.



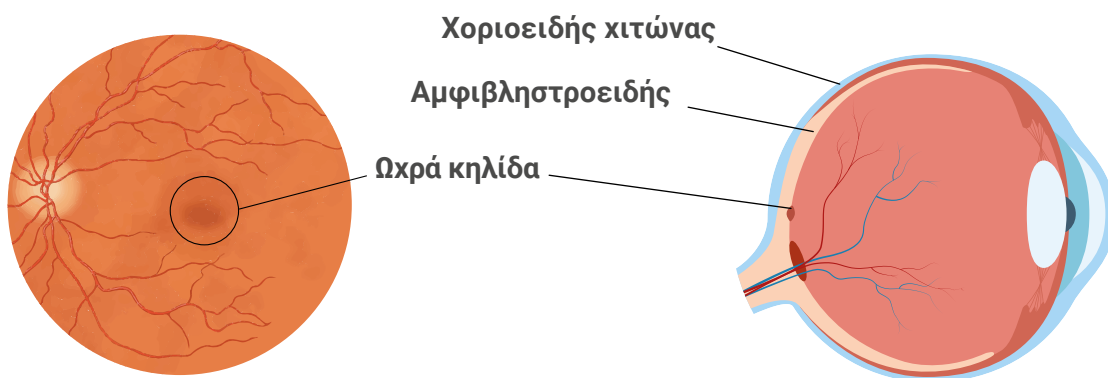
Η ΗΩΕΚ είναι η πιο συνηθισμένη πάθηση της ωχράς κηλίδας στην Αυστραλία. Περίπου ένας στους επτά Αυστραλούς άνω των 50 ετών έχουν κάποιο σημάδι ΗΩΕΚ.

Τι είναι η ωχρά κηλίδα;

Για να διαβάσετε αυτό το βιβλιário χρησιμοποιείτε την ωχρά κηλίδα σας.

Η ωχρά κηλίδα είναι το όνομα που δίνεται στην περιοχή στο κέντρο του αμφιβληστροειδούς. Αυτή η περιοχή είναι περίπου μόνο 5,5mm σε διάμετρο και είναι υπεύθυνη για λεπτομερή κεντρική όραση και το μεγαλύτερο μέρος της έγχρωμης όρασης σας. Χρησιμοποιείτε την ωχρά κηλίδα σας για να διαβάσετε, αναγνωρίζετε

πρόσωπα, οδηγείτε αυτοκίνητο, βλέπετε χρώματα καθαρά και να εκτελείτε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που απαιτεί λεπτομερή κεντρική όραση. Το υπόλοιπο του αμφιβληστροειδή ονομάζεται περιφερικός αμφιβληστροειδής. Η περιφερική όραση (ή πλάγια όραση), η οποία δεν είναι τόσο καθαρή όσο η κεντρική όραση, χρησιμοποιείτε για να δείτε γενικά σχήματα και τον περιβάλλοντα χώρο.



Τι είναι ηλικιακή εκφύλιση ωχράς κηλίδας;

Η ΗΩΕΚ είναι η πιο συνηθισμένη πάθηση της ωχράς κηλίδας στην Αυστραλία. Περίπου ένας στους επτά Αυστραλούς άνω των 50 ετών έχουν κάποιο σημάδι ΗΩΕΚ.

Είναι μια χρόνια ανώδυνη πάθηση που επηρεάζει την ωχρά κηλίδα η οποία προκαλεί προοδευτική απώλεια της κεντρικής όρασης, αφήνοντας ανέπαφη την περιφερειακή όραση. Επηρεάζει την ικανότητα εκτέλεσης δραστηριοτήτων που απαιτούν λεπτομερή κεντρική όραση αλλά δεν καταλήγει σε ολική απώλεια όρασης (μαύρη τύφλωση).

Η ΗΩΕΚ σχετίζεται με τη γήρανση και επηρεάζει άτομα άνω των 50 ετών. Όμως, δεν είναι μια φυσιολογική ή αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης.

Σε μερικά άτομα η ΗΩΕΚ προχωρά πολύ αργά και μπορεί να μην επηρεάσει την όραση. Για άλλα άτομα, η ΗΩΕΚ μπορεί να προχωρήσει πιο γρήγορα και να οδηγήσει σε απώλεια όρασης στο ένα ή και στα δύο μάτια.



Στάδια ΗΩΕΚ

Τα πρώτα σημάδια της ΗΩΕΚ ξεκινούν όταν τα κύτταρα του αμφιβληστροειδή δεν αφαιρούν αποτελεσματικά τα απόβλητα από τον αμφιβληστροειδή. Αυτά τα άχρηστα προϊόντα, που ονομάζονται drusen, συσσωρεύονται κάτω από το κέντρο του αμφιβληστροειδή (ωχρά κηλίδα).

Η ΗΩΕΚ ταξινομείται σε τρία στάδια: πρώιμη, ενδιάμεση και όψιμη ΗΩΕΚ.

Η πρώιμη και ενδιάμεση ΗΩΕΚ προκαλείται από τη συσσώρευση άχρηστου υλικού (drusen) κάτω από την ωχρά κηλίδα.

Τυπικά, με **πρώιμη ΗΩΕΚ** θα προσέξετε ελάχιστες ή καθόλου επιπτώσεις στην όραση σας.

Με ενδιάμεση ΗΩΕΚ, η ποσότητα drusen είναι μεγαλύτερη και μπορεί να προσέξετε κάποιες αλλαγές στην κεντρική σας όραση, αλλά η πρόοδος είναι αργή. Η εξέλιξη προς όψιμη ΗΩΕΚ μπορεί ή μπορεί να μην συμβεί. Τα περισσότερα άτομα με ΗΩΕΚ βρίσκονται στα πρώιμα και ενδιάμεσα στάδια.

Η όψιμη ΗΩΕΚ είναι το στάδιο που απειλεί την όραση και διαιρείται σε ξηρή (ατροφική) ΗΩΕΚ και υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ.

- **Ξηρά (ατροφική) ΗΩΕΚ**, επίσης γνωστή ως γεωγραφική ατροφία, συμβαίνει όταν υπάρχει σταδιακή απώλεια κυττάρων του αμφιβληστροειδή (ατροφία) που οδηγεί σε περιοχές «απουσιάζοντος» αμφιβληστροειδή και απώλειας κεντρικής όρασης. Μερικά άτομα με ξηρά (ατροφική) ΗΩΕΚ μπορεί να προχωρήσουν και να εξελιχθούν σε υγρή (νεοαγγειακή) μορφή.
- **Η υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ** είναι η πιο επιθετική μορφή ΗΩΕΚ και οι αλλαγές στην κεντρική όραση είναι συχνά ξαφνικές και σοβαρές. Στην υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ, ανώμαλα αιμοφόρα αγγεία αναπτύσσονται κάτω από τον αμφιβληστροειδή. Αυτά τα νέα αγγεία (νεοαγγεία σημαίνει νέα αγγεία) είναι εύθραυστα και μπορεί να διαρρεύσουν υγρό και αίμα, που μπορεί να βλάψουν την ωχρά κηλίδα. Συχνά οδηγεί σε ταχεία απώλεια της κεντρικής όρασης.

Μπορεί να έχετε ΗΩΕΚ μόνο σε ένα μάτι, ή για κάθε μάτι να βρίσκεται σε διαφορετικά στάδια της ΗΩΕΚ. Επίσης μπορεί να έχετε και τους δύο τύπους ξηρά (ατροφική) ΗΩΕΚ και υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ στο ίδιο μάτι.

Παράγοντες κινδύνου για ΗΩΕΚ

Η ΗΩΕΚ προκαλείται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Οι κύριοι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την ηλικία, οικογενειακό ιστορικό και κάπνισμα. Ο κίνδυνος ΗΩΕΚ αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία. Εάν έχετε ένα προσβεβλημένο μέλος της οικογένειας πρώτου βαθμού (π.χ. γονέα ή αδέρφι), διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης της ΗΩΕΚ. Εάν έχετε ΗΩΕΚ, είναι σημαντικό να ενημερώσετε τα αδέρφια και τα παιδιά σας για τον κληρονομικό κίνδυνο και να τα ενθαρρύνεται να εξετάσουν τα μάτια τους και να ελέγξουν την ωχρά κηλίδα.

Μελέτες έχουν δείξει ότι αν καπνίζετε, είναι τρεις έως τέσσερις φορές πιο πιθανό να αναπτύξετε ΗΩΕΚ. Οι καπνιστές μπορεί επίσης να αναπτύξουν την πάθηση πέντε έως 10 χρόνια νωρίτερα από τους μη καπνιστές. Το κάπνισμα μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο εξέλιξης της πάθησης. Εάν έχετε υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ και συνεχίζετε να καπνίζετε, μπορεί να μην ανταποκριθείτε τόσο καλά στη θεραπεία.

Πώς ξέρετε αν έχετε ΗΩΕΚ;

Μπορεί να έχετε πρώιμα σημάδια ΗΩΕΚ (drusen) χωρίς να το ξέρετε, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να κάνετε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις, περιλαμβανομένου ενός ελέγχου της ωχράς κηλίδας. Κατά τα πρώιμα και ενδιάμεσα στάδια, μπορεί να μην προσέξετε κανένα σύμπτωμα.

Όμως, καθώς η ασθένεια εξελίσσεται, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα και μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

- δυσκολία στην ανάγνωση ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που απαιτεί καλή όραση (έστω κι αν φοράτε γυαλιά πρεσβυπίας)
- παραμόρφωση, όπου ευθείες γραμμές εμφανίζονται κυματιστές ή λυγισμένες
- δυσκολία στη διάκριση προσώπων
- σκοτεινές ή θολές περιοχές στο κέντρο της όρασής σας.

Η ανάγκη για αυξημένο φωτισμό, ευαισθησία στη λάμψη, μειωμένη όραση κατά τη νύχτα και μειωμένη έγχρωμη όραση μπορεί επίσης να δεικνύουν ότι κάτι δεν πάει καλά.

Εάν αντιμετωπίσετε αλλαγές στην όραση,

ποτέ σας να μην τις απορρίψετε ως μέρος της γήρανσης. Όσο νωρίτερα γίνει η διάγνωση, τόσο το καλύτερο.

Είναι απαραίτητο να κάνετε μια οφθαλμολογική εξέταση περιλαμβανομένου ενός ελέγχου της ωχράς κηλίδας σας από έναν επαγγελματία υγείας των ματιών (οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο) με τακτική παρακολούθηση σύμφωνα με τη σύστασή τους.

**Αν έχετε
οποιοσδήποτε
αλλαγές στην όραση,
ποτέ σας μην τις
απορρίψετε ως μέρος
της γήρανσης.**



Φυσιολογική όραση



Παραμορφωμένη όραση

Ανίχνευση και παρακολούθηση αλλαγών στην όραση

Εάν προσέξετε ξαφνικές αλλαγές στην όραση σας, είναι σημαντικό να δείτε τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας επειγόντως. Θα μπορούσε να είναι σημάδι υγρής (νεοαγγειακής) ΗΩΕΚ. Η έγκαιρη δράση και θεραπεία είναι ζωτικής σημασίας για τη διάσωση της όρασης, ενώ καθυστέρηση στη θεραπεία αυξάνει την πιθανότητα απώλειας όρασης.

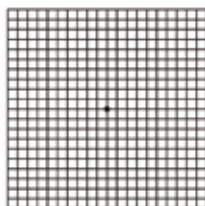
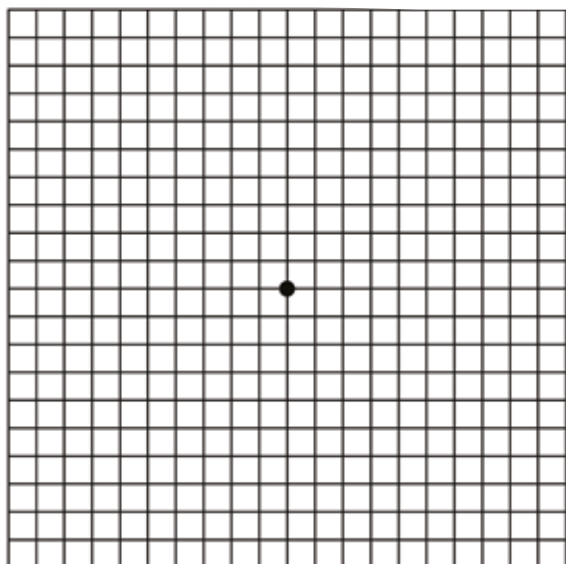
Ένας πίνακας Amsler είναι απαραίτητος και «εύχρηστο» εργαλείο αυτοεξέτασης για να εντοπίσετε αλλαγές στην κεντρική σας όραση. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν παραμόρφωση (οι ευθείες γραμμές φαίνονται κυματιστές), θολά ή σκούρα σημεία. Εάν προσέξετε ξαφνικές αλλαγές στην όρασή σας κατά τη χρήση πίνακα Amsler, επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας αμέσως.

Όταν χρησιμοποιείτε πίνακα Amsler, είναι σημαντικό να εξετάζετε ένα μάτι τη φορά και να κρατάτε τον πίνακα στην κανονική σας απόσταση για ανάγνωση. Εάν χρησιμοποιείτε γυαλιά ανάγνωσης, πρέπει να τα φοράτε όταν χρησιμοποιείτε πίνακα Amsler. Οποιοσδήποτε 50 ετών και άνω μπορεί να χρησιμοποιήσει πίνακα Amsler τακτικά για έλεγχο αλλαγών στην όραση. Εάν έχετε ήδη διαγνωστεί με ΗΩΕΚ, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τακτικά πίνακα Amsler. Μπορείτε να αποκτήσετε δωρεάν ένα πίνακα Amsler καλώντας την Εθνική μας Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.

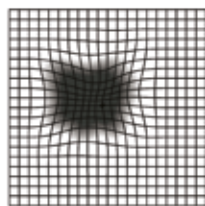
Είναι σημαντικό να μην βασίζεστε σε ένα πίνακα Amsler για διάγνωση ή ως υποκατάστατο για τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις.

Ο πίνακας Amsler

Αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο των συμπτωμάτων της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας (ΗΩΕΚ)



Φυσιολογική όραση



Συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας αμέσως.

Τι να κάνω;

1. Φορέστε γυαλιά ή φακούς επαφής που συνήθως χρησιμοποιείται για ανάγνωση
2. Κρατήστε τον πίνακα στην κανονική απόσταση ανάγνωσης (30 cm) σε ένα καλά φωτισμένο δωμάτιο
3. Καλύψτε το ένα μάτι με το χέρι σας και συγκεντρωθείτε στην κεντρική κουκκίδα με το ακάλυπτο μάτι σας
4. Αν δείτε κυματιστές, σπασμένες ή παραμορφωμένες γραμμές, ή θολές ή λείπουν περιοχές όρασης μπορεί να δείχνετε συμπτώματα ΗΩΕΚ και θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας αμέσως.

Διατροφή για ΗΩΕΚ

Μελέτες δείχνουν ότι η διατροφή είναι σημαντική στη μείωση του κινδύνου ΗΩΕΚ και επιβράδυνση της εξέλιξής του. Τρώγοντας υγιεινά, καλά ισορροπημένη διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα μάτια σας υγιή.

Σημαντικά αντιοξειδωτικά για την υγεία των ματιών περιλαμβάνουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Αυτά υπάρχουν σε υψηλές συγκεντρώσεις σε μια υγιή ωχρά κηλίδα και βοηθούν στην προστασία των ματιών σας. Αυτά βρίσκονται σε σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, κατσαρό λάχανο και σέσκουλο, και

Omega-3 fatty acids are also important to eye health. All fish and shellfish contain Omega-3s but higher concentrations are found in oily varieties of fish such as salmon, mackerel, anchovies and trout. σε μικρότερο βαθμό σε άλλα λαχανικά όπως το καλαμπόκι, η κίτρινη πιπεριά, ο αρακάς, η κολοκύθα και τα λαχανάκια

Βρυξελλών. Επιπλέον, η βιταμίνη Γ, η βιταμίνη Ε, ο ψευδάργυρος και το σελήνιο είναι σημαντικά αντιοξειδωτικά για υγιή ωχρά κηλίδα.

Επίσης σημαντικά για την υγεία των ματιών είναι τα λιπαρά οξέα Ωμέγα-3. Όλα τα ψάρια και τα οστρακοειδή περιέχουν Ωμέγα-3 αλλά υψηλότερες συγκεντρώσεις βρίσκονται σε λιπαρές ποικιλίες ψαριών όπως π.χ ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα και η πέστροφα. Άτομα που τρώνε σε μεγαλύτερο ποσοστό υδατάνθρακες με υψηλό Γλυκαιμικό Δείκτη (GI), σε σύγκριση με χαμηλό GI, έχουν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης ΗΩΕΚ. Χαμηλού επιπέδου σε GI υδατάνθρακες περιλαμβάνουν τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και ψωμί ολικής αλέσεως.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για διατροφή στην ιστοσελίδα μας www.mdfoundation.com.au ή καλώντας την Εθνική Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.





Συμπληρώματα για ΗΩΕΚ

Τα συμπληρώματα είναι βιταμίνες, μεταλλικά ή άλλες ουσίες που λαμβάνονται σε μορφή χαπιού ή κάψουλας. Η χρήση συμπληρωμάτων για την υγεία της ωχράς κηλίδας χωρίζονται γενικά σε δύο τομείς:

- **Συμπληρώματα διατροφής:** Εάν η κατανάλωση διαιτητικών θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα θρεπτικών συστατικών των ματιών, είναι ανεπαρκής γενικά ένα συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να είναι χρήσιμο. Αυτό μπορεί να είναι κατάλληλο είτε εάν έχετε ή δεν έχετε διαγνωστεί με ΗΩΕΚ. Ειδικότερα, αν δεν αποκτήσετε αρκετή λουτεΐνη μέσω καθημερινής διατροφής που περιλαμβάνει σκούρα πράσινα φύλλα λαχανικά, μπορείτε να σκεφτείτε τη λουτεΐνη για συμπλήρωμα. Εάν δεν μπορείτε να τρώτε δύο έως τρεις μερίδες ψαριού κάθε εβδομάδα μπορείτε να σκεφτείτε ένα ιχθυέλαιο (Ωμέγα-3) για συμπλήρωμα. Όμως, επί του παρόντος υπάρχει έλλειψη μαρτυρίας που επιβεβαιώνει τα οφέλη των συμπληρωμάτων έναντι κατανάλωσης πραγματικών ψαριών.

Η εξέταση συμπληρωμάτων διατροφής θα πρέπει να πραγματοποιηθεί σε συνεννόηση με το γιατρό σας, καθώς ορισμένες βιταμίνες, αν λαμβάνονται μέσω τροφής ή συμπληρωμάτων μπορεί να επηρεάσουν ορισμένα φάρμακα.

- **Συμπληρώματα AREDS2:** Για άτομα με ενδιάμεση ΗΩΕΚ στο ένα ή και στα δύο μάτια ή όψιμου σταδίου ΗΩΕΚ στο ένα μάτι μόνο, ένα συμπλήρωμα με βάση τη Μελέτη για την Ηλικιακή Οφθαλμική Πάθηση που σχετίζεται με την #2 (AREDS2) μπορεί να ληφθεί υπόψη. Είναι σημαντικό να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας για εάν τα συμπληρώματα AREDS2 είναι κατάλληλα για εσάς.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα συμπληρώματα στον ισότοπό μας www.mdfoundation.com.au ή καλώντας την Εθνική Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.





Λίστα ελέγχου για την υγεία των ματιών

Αν και δεν μπορείτε να αλλάξετε το οικογενειακό σας ιστορικό ή την ηλικία σας, οι ακόλουθες απλές πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν στη βελτιστοποίηση της υγείας της ωχράς κηλίδας σας και στη μείωση του κινδύνου απώλειας όρασης:

- ☐ να κάνετε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου της ωχράς κηλίδας
- ☐ να μην καπνίζετε
- ☐ να ζείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να ελέγχετε το βάρος σας και να ασκείστε τακτικά
- ☐ να τρώτε ψάρι δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και φρέσκα φρούτα καθημερινά και μια χούφτα ξηρούς καρπούς την εβδομάδα και περιορίστε την κατανάλωση λιπών και ελαίων
- ☐ να επιλέγετε υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (GI) αντί για υψηλό GI όποτε είναι δυνατόν
- ☐ σε συνεννόηση με το γιατρό σας, να σκεφτείτε να πάρετε ένα συμπλήρωμα διατροφής εάν η κατανάλωση τροφής είναι ανεπαρκής
- ☐ να ρωτήσετε τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας εάν τα συμπληρώματα AREDS2 είναι κατάλληλα για εσάς
- ☐ να χρησιμοποιείτε επαρκή προστασία από τον ήλιο για τα μάτια σας
- ☐ να χρησιμοποιείτε τακτικά ένα πίνακα Amsler για να ελέγχετε για αλλαγές στην όρασή σας

Σημείωση: Οποιοσδήποτε αλλαγές στη διατροφή ή στον τρόπο ζωής θα πρέπει να γίνονται σε συνεννόηση με το γιατρό σας.



Πώς γίνεται η διάγνωση της ΗΩΕΚ;

Χρειάζεται οφθαλμολογική εξέταση που πραγματοποιείται από επαγγελματία υγείας των ματιών για τη διάγνωση της ΗΩΕΚ. Εάν είστε 50 ετών και άνω, θα πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε οφθαλμολογική εξέταση, συμπεριλαμβανομένης εξέτασης της ωχράς κηλίδας σας, κάθε δύο χρόνια (κάθε χρόνο εάν είστε άνω των 65 ετών), ή όπως σας συμβουλεύσει ο επαγγελματίας υγείας των ματιών σας. Μόλις διαγνωστεί η ΗΩΕΚ, η συχνότητα των οφθαλμικών εξετάσεων σας θα καθορίζεται ξεχωριστά από τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας. Οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν στη διάγνωση της ΗΩΕΚ περιλαμβάνουν:

Διαστολή της κόρης

Ο επαγγελματίας υγείας των ματιών σας μπορεί να διαστέλλει (μεγεθύνει) τις κόρες των ματιών σας χρησιμοποιώντας οφθαλμικές σταγόνες για να εξετάσει τον αμφιβληστροειδή στο πίσω μέρος του ματιού. Μετά που έχουν διασταλεί οι κόρες των ματιών σας, είναι φυσιολογικό για τα μάτια σας να είναι θολά και ευαίσθητα στο φως για λίγες ώρες. Δεν πρέπει να οδηγήσετε ενώ τα μάτια σας είναι ακόμα διεσταλμένα.

Φωτογράφιση αμφιβληστροειδή

Οι φωτογραφίες αμφιβληστροειδή συνήθως χρησιμοποιούνται από επαγγελματίες υγείας των ματιών ως μέρος οφθαλμολογικής εξέτασης. Παρέχουν λεπτομερή εικόνα του αμφιβληστροειδή σας και μια βάση για σύγκριση για μελλοντικές οφθαλμολογικές εξετάσεις.

Οπτική τομογραφία συνοχής

Η οπτική τομογραφία συνοχής (ΟΤΣ) είναι τώρα μια τυπική διαδικασία στη διάγνωση και συνεχή διαχείριση της πάθησης της ωχράς κηλίδας.

Η σάρωση ΟΤΣ είναι μια γρήγορη, ανώδυνη και μη επεμβατική τεχνική απεικόνισης που χρησιμοποιεί φως για να βγάλει εικόνες διατομών πολύ υψηλής ευκρίνειας των στρωμάτων του αμφιβληστροειδή, καθώς επίσης και αιμοφόρων αγγείων που επηρεάζονται στην ΗΩΕΚ. Οι σαρώσεις ΟΤΣ χρησιμοποιούνται επίσης για την παρακολούθηση της ατομικής ανταπόκρισης στη θεραπεία.

Αγγειογραφία

Εάν ο επαγγελματίας της υγείας των ματιών σας υποψιάζεται ότι έχετε υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ, μπορεί να κάνει αγγειογραφία φλουορεσκεΐνης. Η φλουορεσκεΐνη είναι μια πορτοκαλί χρωστική βαφή που χύνετε στο αίμα με ένεση μέσω μιας φλέβας στο χέρι σας. Αυτή η βαφή φτάνει γρήγορα στο μάτι μέσω της κυκλοφορίας του αίματος και κυκλοφορεί μέσω του αμφιβληστροειδή. Αυτή η βαφή τονίζει τυχόν ανωμαλίες ή βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία. Θα χρησιμοποιηθεί μια ειδική κάμερα για τη λήψη μιας σειράς από εικόνες του αμφιβληστροειδή σας. Αυτή η διαδικασία διαρκεί μόνο λίγα λεπτά.

Σε πολύ μικρό αριθμό περιπτώσεων, ο γιατρός σας μπορεί να εκτελέσει μια πράσινο αγγειογραφία ινδοκυανίνης, όπου γίνεται έγχυση πράσινης βαφής σε μια φλέβα στο χέρι σας με τον ίδιο τρόπο όπως η αγγειογραφία φλουορεσκεΐνης.



Μελέτες έχουν δείξει ότι η διαίτα και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να επιβραδύνουν την εξέλιξη της πάθησης.

Θεραπεία για ΗΩΕΚ

Δεν υπάρχει θεραπεία για την ΗΩΕΚ. Οι επιλογές θεραπείας εξαρτώνται από το στάδιο της πάθησης και στοχεύουν στη σταθεροποίηση και διατήρηση της καλύτερης όρασης για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.

Υπάρχει θεραπεία για πρώιμη και ενδιάμεση ΗΩΕΚ;

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν ιατρικές θεραπείες για πρώιμη και ενδιάμεση ΗΩΕΚ. Όμως, μελέτες έχουν δείξει ότι αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορεί να επιβραδύνουν την εξέλιξη της ασθένειας. Οποιοσδήποτε αλλαγές στη διατροφή ή στον τρόπο ζωής θα πρέπει να πραγματοποιηθούν σε συνεννόηση με γιατρό. Η καταλληλότητα των συμπληρωμάτων AREDS2- πρέπει να συζητηθεί με επαγγελματία υγείας των ματιών σας. Η έρευνα είναι για την ανάπτυξη θεραπειών που σταματούν ή καθυστερούν την εξέλιξη στην όψιμη ΗΩΕΚ είναι συνεχής.

Υπάρχει θεραπεία για τη ξηρά (ατροφική) ΗΩΕΚ;

Προς το παρόν δεν υπάρχουν ιατρικές θεραπείες διαθέσιμες στην Αυστραλία για ξηρά (ατροφική) ΗΩΕΚ, όμως η έρευνα είναι σε εξέλιξη για να αναπτύξουν θεραπείες.

Υπάρχει θεραπεία για την υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ;

Υπάρχει ιδιαίτερα αποτελεσματική ιατρική θεραπεία διαθέσιμη για την υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ. Στην υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ η πρωτεΐνη αγγειακός ενδοθηλιακός αυξητικός παράγοντας (ΑΕΑΠ) είναι κυρίως υπεύθυνη για την μη φυσιολογική ανάπτυξη των αιμοφόρων αγγείων και διαρροή υγρού κάτω από τον αμφιβληστροειδή. Η συνήθης θεραπεία περιλαμβάνει μια ένεση αντι-ΑΕΑΠ στο μάτι (ενδοϋαλοειδική ένεση) που εμποδίζει την δραστηριότητα αυτής της

πρωτεΐνης, σταματώντας έτσι την ανάπτυξη μη φυσιολογικών αιμοφόρων αγγείων και διαρροή υγρού. Η θεραπεία συνήθως ξεκινά με ενέσεις σε μηνιαία διαστήματα. Εξαρτάται από την αντίδραση, αν το διάστημα μεταξύ των ενέσεων μπορεί να παραταθεί. Για τους περισσότερους ασθενείς, απαιτείται συνεχιζόμενη ή αόριστου χρόνου θεραπεία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία για ενέσεις, μπορείτε να διαβάσετε το ενημερωτικό μας δελτίο «Οφθαλμικές Ενέσεις για την Πάθηση της Ωχράς Κηλίδας».

Φωτοπηξία και φωτοδυναμική θεραπεία λέιζερ (ΦΦΘ) είναι θεραπείες που τώρα σπάνια χρησιμοποιούνται για υγρή (νεοαγγειακή) ΗΩΕΚ. Περιστασιακά χρησιμοποιούνται ως συμπληρωματικά της θεραπείας με ενδοϋαλοειδικές ενέσεις, συνήθως για έναν τύπο νέων αιμοφόρων αγγείων που ονομάζονται πολυποδική χοριοειδική αγγειοπάθεια (ΠΧΑ).

Σε μερικά άτομα, η θεραπεία μπορεί να βελτιώσει την όραση. Όμως, αυτές οι θεραπείες δεν θεραπεύουν την πάθηση. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τη θεραπεία στην ιστοσελίδα μας www.mdfoundation.com.au ή καλώντας την Εθνική Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.

Εάν η θεραπεία ληφθεί αρκετά έγκαιρα, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της απώλειας όρασης και στη διατήρηση καλύτερης όρασης για σας για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.

Απώλεια όρασης από ΗΩΕΚ

Μερικά άτομα με ΗΩΕΚ μπορεί να βιώσουν απώλεια όρασης, που θα είναι δύσκολο να την αντιμετωπίσουν. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να προσαρμοστούν σε αυτήν, και δεν είναι ασυνήθιστο να βιώσουν μια σειρά από διαφορετικά συναισθήματα που κυμαίνονται από δυσπιστία στην αποδοχή, ή ακόμα και στον θυμό ή στη θλίψη. Εάν χρειάζεστε συμβουλές ή υποστήριξη, καλέστε την Εθνική μας Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.

Εάν βιώσετε απώλεια όρασης, υπάρχει πολλή υποστήριξη και διαθέσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε αυτή την πρόκληση και να διατηρήσετε καλή ποιότητα ζωής και ανεξαρτησία.



Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες;

Μάθετε περισσότερα για την πάθηση της ωχράς κηλίδας στο www.mdfoundation.com.au.

Πώς είναι η ωχρά κηλίδα σας; Απαντήστε στις ερωτήσεις www.CheckMyMacula.com.au.

Μπορείτε επίσης να έχετε πρόσβαση στις δωρεάν, εξατομικευμένες μας υπηρεσίες υποστήριξης και να παραγγείλετε βοηθητικά υλικά και τους πίνακες Amsler καλώντας την Εθνική μας Γραμμή Βοήθειας στο **1800 111 709**.

Το Ίδρυμα Εκφύλισης Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας (ΙΕΩΚΑ) διαθέτει δωρεάν ενημερωτικό δελτίο και μπορείτε να εγγραφείτε για να λαμβάνετε προσκλήσεις σε εκπαιδευτικές συνεδρίες και εκδηλώσεις στην περιοχή σας.

Το Ίδρυμα Εκφύλισης Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας είναι δεσμευμένο να μειώσει τα συμβάντα και τις επιπτώσεις της νόσου της ωχράς κηλίδας, παρέχοντας ενημερωμένες πληροφορίες, συμβουλές και υποστήριξη.

Η Εθνική μας
Γραμμή Βοήθειας
μπορεί να παράσχει
περισσότερες
πληροφορίες για την
πάθησή σας.



Information Αποποίηση ευθύνης: Οι πληροφορίες σε αυτή τη δημοσίευση θεωρούνται από το Ίδρυμα Εκφύλισης Ωχράς Κηλίδας Αυστραλίας να είναι ακριβείς τη στιγμή της δημοσίευσης. Ενώ έχει ληφθεί κάθε μέριμνα κατά την προετοιμασία του βιβλιαρίου, θα πρέπει πάντα να ζητείτε ιατρική συμβουλή από έναν γιατρό ή επαγγελματία για την υγεία των ματιών σας. Το ΙΕΩΚΑ δεν φέρει ευθύνη για οποιοδήποτε λάθος ή παράλειψη σε αυτή τη δημοσίευση ή για ζημίες που προκύπτουν από αυτή, και δεν παρέχει κανενός είδους εγγύηση, είτε εκφράζεται είτε υπονοείται σχετικά με αυτή τη δημοσίευση.



**Macular
Disease
Foundation**
AUSTRALIA

**Macular Disease
Foundation Australia**

Mezzanine level
383 Kent Street
Sydney 2000

T 1800 111 709 (free call)

E info@mdfoundation.com.au

W www.mdfoundation.com.au

W www.CheckMyMacula.com.au

ABN 5209 6255 177