

Τι είναι η ΗΕΩΚ;

Η ΗΕΩΚ είναι μια χρόνια και ανώδυνη πάθηση της ωχράς κηλίδας, το μέρος του αμφιβληστροειδή υπευθύνου για λεπτομερή κεντρική όραση. Καθώς η ΗΕΩΚ προχωρά, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να διαβάζεται, να οδηγείτε και να αναγνωρίζετε πρόσωπα. Δεν καταλήγει σε πλήρη απώλεια όρασης ή τύφλωση, γιατί η περιφερειακή όραση δεν επηρεάζεται.

Η ΗΕΩΚ ταξινομείται σε πρώιμη, ενδιάμεση και όψιμου σταδίου πάθηση. Η πρώιμη και ενδιάμεση ΗΕΩΚ προκαλούνται από τη συσσώρευση άχρηστου υλικού (drusen) κάτω από την ωχρά κηλίδα και τυπικά έχουν ελάχιστα ή καθόλου επιπτώσεις στην όραση.

Η όψιμη ΗΕΩΚ χωρίζεται στη ξηρά (ατροφική) μορφή ΗΕΩΚ και την υγρά (νεοαγγειακή) μορφή ΗΕΩΚ. Η ξηρά (ατροφική) ΗΕΩΚ, είναι επίσης γνωστή ως γεωγραφική ατροφία, συμβαίνει όταν υπάρχει σταδιακή απώλεια κυττάρων του αμφιβληστροειδή που οδηγεί σε περιοχές «απουσιάζοντος» αμφιβληστροειδή και απώλεια κεντρικής όρασης. Υγρά (νεοαγγειακή) ΗΕΩΚ συμβαίνει όταν ανώμαλα αιμοφόρα αγγεία αναπτύσσονται κάτω από τον αμφιβληστροειδή. Αυτά τα νεοαγγεία είναι εύθραυστα και μπορεί να διαρρέυσουν υγρό και αίμα, βλάπτοντας την ωχρά κηλίδα. Συχνά οδηγεί σε ταχεία απώλεια της κεντρικής όρασης.

Περίπου ένας στους επτά Αυστραλούς πάνω από την ηλικία των 50 ετών έχει κάποια σημάδια ΗΕΩΚ.



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.

T 1800 111 709 (free call)

E info@mdfoundation.com.au

W www.mdfoundation.com.au

W www.CheckMyMacula.com.au

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 της, θα πρέπει πάντα να ζητείτε ιατρική συμβουλή από γιατρό ή επαγγελματία για την υγεία των ματιών. Το ΙΕΩΚΑ δεν φέρει ευθύνη για οποιοδήποτε λάθος ή παράλειψη σε αυτή τη δημοσίευση ή για ζημιές που προκύπτουν από αυτό, και δεν παρέχει κανενός είδους εγγύηση, είτε εκφράζεται είτε υπονοείται σχετικά με αυτή τη δημοσίευση.



ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ (ΗΕΩΚ)

Κύριοι παράγοντες κινδύνου

Ηλικία: Ο κίνδυνος για ΗΕΩΚ αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία.

Οικογενειακό Ιστορικό: Αν έχετε γονέα, αδέρφια ή παιδί με ΗΕΩΚ, βρίσκεστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο να την αναπτύξετε κι εσείς. Πολλές περιπτώσεις των ΗΕΩΚ έχουν γενετική σύνδεση.

Κάπνισμα: Οι καπνιστές είναι πιο πιθανό να Αναπτύξουν ΗΕΩΚ και μπορεί να την αναπτύξουν νωρίτερα από μη καπνιστές. Ο κίνδυνος ΗΕΩΚ μειώνεται όταν σταματήσετε το κάπνισμα.

Διατροφή: Τρώγοντας υγιεινή καλά ισορροπημένη διατροφή, η οποία περιλαμβάνει τροφές φιλικές προς τα μάτια είναι καλό για τη γενική ευεξία, όπως και την υγεία των ματιών.

Δίαιτα & τρόπος ζωής είναι σημαντική για υγιή μάτια

Συμπτώματα ΗΕΩΚ

Μπορεί να έχετε πρώιμα σημάδια για ΗΕΩΚ χωρίς να το γνωρίζετε αλλά αντιληπτά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- 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 στην κεντρική σας όραση.

Εάν είστε 50 ετών και άνω, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα πίνακα Amsler τακτικά για να σας βοηθήσει να ελέγχετε αλλαγές στην όρασή σας. Δεν πρέπει να βασίζεστε σε πίνακα Amsler για διάγνωση ή ως υποκατάστατο τακτικών οφθαλμολογικών εξετάσεων.

Διάγνωση ΗΕΩΚ

Απαιτείται οφθαλμολογική εξέταση από επαγγελματία υγείας των ματιών (οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο) για τη διάγνωση της ΗΕΩΚ. Τα μάτια σας θα διασταλούν με σταγόνες και ο αμφιβληστροειδής σας θα εξεταστεί χρησιμοποιώντας εξειδικευμένο εξοπλισμό.

Επιλογές θεραπείας

Δεν υπάρχει θεραπεία για την ΗΕΩΚ. Προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία για την πρώιμη και ενδιάμεση ΗΕΩΚ και το όψιμο ξηρό στάδιο (ατροφική) ΗΕΩΚ, αν και ερευνητές σε όλο τον κόσμο συγκεντρώνονται σε αυτό το πρόβλημα.

Η διαίτα και ο τρόπος ζωής είναι σημαντικές στη διατήρηση υγιών οφθαλμών, μειώνουν τον κίνδυνο για ΗΕΩΚ και καθυστερούν την ανάπτυξή της.

Αυτές είναι αποτελεσματικές θεραπείες για υγρή (νεοαγγειακή) θεραπεία. Αυτές σκοπεύουν να σταθεροποιήσουν την πάθηση και να διατηρήσουν την καλύτερη όραση για όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο, αλλά δεν είναι θεραπεία.

Για μερικά άτομα με ΗΕΩΚ, ανάλογα με το στάδιο της πάθησης, ένας επιλεγμένος συνδυασμός των θρεπτικών συστατικών (συμπληρώματα) μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εξέλιξης της πάθησης. Ελέγξτε με τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας για να δείτε αν αυτά είναι κατάλληλα για εσάς.

Η έγκαιρη δράση σώζει την όραση

Οι αλλαγές στην όραση δεν πρέπει ποτέ να απορρίπτονται ως μέρος της γήρανσης. Εάν είστε άνω των 50, σκεφτείτε να κάνετε μια οφθαλμολογική εξέταση, περιλαμβανομένου ενός ελέγχου της ωχράς κηλίδας σας, κάθε δύο χρόνια (κάθε χρόνο αν άνω των 65), για να αναζητήσετε πρώιμα σημάδια ΗΕΩΚ. Αν παρατηρήσετε οποιεσδήποτε ξαφνικές αλλαγές στην όραση, δείτε τον επαγγελματία υγείας των ματιών σας το συντομότερο δυνατό.



Λίστα ελέγχου για την υγεία των ματιών

- ☐ να κάνετε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένου ενός 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, μια χούφτα ξηρούς καρπούς την εβδομάδα, και περιορίστε την κατανάλωση λιπών και ελαίων
- ☐ να επιλέξετε υδατάνθρακες με χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (GI) αντί υδατάνθρακες με υψηλό GI όποτε είναι δυνατόν
- ☐ να χρησιμοποιείτε επαρκή προστασία για τα μάτια σας από τον ήλιο
- ☐ να χρησιμοποιείτε τακτικά ένα πίνακα Amsler για έλεγχο αλλαγών στην όρασή σας

Σημαντικό: Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε οποιεσδήποτε αλλαγές στη διατροφή ή τον τρόπο ζωής σας.

