

STARSI LUDZIE ZANIEDBUJĄ WZROK

. GUU,WWW.RP.PL (2011-02-24 00:00:00)

www.rp.pl/arttykul/9156,617574-Starsi-ludzie-zaniedbuja-wzrok.html

Ludzie muszą zacząć dbać o swoje oczy - biją na alarm okuliści. Jeśli nic się nie zmieni, według Światowej Organizacji Zdrowia, w 2020 roku około 75 milionów osób będzie całkowicie niewidomych

Starsi ludzie zaniedbują wzrok

guu

Ludzie muszą zacząć dbać o swoje oczy - biją na alarm okuliści. Jeśli nic się nie zmieni, według Światowej Organizacji Zdrowia, w 2020 roku około 75 milionów osób będzie całkowicie niewidomych

Według specjalistów, Polacy chodzą do okulisty, tylko z poważnymi problemami i nie wykonują profilaktycznych badań. Rzadko kiedy, zdarza się to ludziom starszym, którzy często wychodzą z założenia, że są już w takim wieku, że nie opłaca im się badać i leczyć oczu.

Tymczasem okazuje się, że to właśnie oni powinni zwracać szczególną uwagę na swój wzrok, nawet jeśli nie mają żadnych niepokojących objawów.

- Bardzo często jest tak, że w chorobach, w których wzrok traci się stopniowo, pacjenci orientują się, że coś jest nie tak, dopiero w zaawansowanym stadium choroby. Jeszcze gorzej jest gdy choroba dotyczy tylko jednego oka. Wtedy, często dopiero podczas badania pacjent przekonuje się, że nie widzi i jest tym zaskoczony - mówi dr Iwona Filipecka z bielskiej Kliniki Okulus, specjalizującej się w diagnostyce okulistycznej.

Częstą przyczyną utraty wzroku u osób powyżej 50 roku życia jest zwyrodnienie plamki związane z wiekiem, tzw. AMD. W przypadku tej choroby, najważniejsza jest wczesna diagnoza.

Wczesne stadium AMD u większości osób nie wpływa na jakość widzenia, dlatego zazwyczaj pacjenci zgłaszają się do lekarza za późno.

Zwyrodnienie plamki powoduje w szczególności zaburzenia lub utratę widzenia centralnego, co uniemożliwia wykonywanie niezbędnych w codziennym życiu czynności, takich jak np. czytanie, robienie zakupów, rozpoznawanie twarzy, szycie czy sprawdzanie czasu na zegarku. Aby rozpoznać postać i stopień zagrożenia utraty centralnego widzenia należy wykonać tomografię ocną (OCT) i angiografię fluoresceinową, w których oceniane są struktury siatkówki. - Tylko wykonanie tych badań pozwoli postawić prawidłową diagnozę i wybrać odpowiednią metodę leczenia - twierdzi dr Iwona Filipecka.

Jak uchronić oczy? - Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia AMD, należy starannie leczyć choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową), nie palić, unikać długotrwałych ekspozycji na światło słoneczne i stosować odpowiednią dietę - mówi dr Filipecka.

Z wiekiem, stopniowemu zmniejszeniu ulega naturalna osłona organizmu przed nadmiarem promieniowania ultrafioletowego UVA i UVB. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na ochronę oka

przed szkodliwym działaniem światła słonecznego.

Przed wszystkim ostrożnie należy korzystać z kąpeli słonecznych. W dni słoneczne konieczne są odpowiednie szkła okularowe. Niezwykle istotna w ochronie siatkówki jest również dieta. Promieniowanie UV to jeden z głównych czynników powstawania wolnych rodników, które powodują uszkodzenie komórek. Ważne jest, aby spożywać jak najwięcej antyoksydantów.

Jednym ze sposobów diagnozy AMD jest tzw. test Amslera. Można go wykonać we własnym zakresie. Badanie przeprowadza się dla każdego oka osobno. Test polega na obserwacji z odległości 30 cm siatki Amslera, będącej kwadratem o boku 10 cm podzielonym czarną albo białą siatką linii przecinających się co 0,5 cm. Każdy z utworzonych kwadracików odpowiada kątowni widzenia 1 stopnia. W centrum siatki znajduje się punkt, na który kieruje się oś widzenia. Przy zmianach chorobowych w plamce żółtej powstają nieprawidłowości obrazu w postaci mroczków lub zniekształceń.

materiały prasowe