

Jak leczyć AMD



Warto zdać sobie sprawę, że patrząc oboma oczami, zmiany chorobowe w pierwszym oku zauważamy za późno... Wiąże się to z istnieniem widzenia obuocznego, nasz mózg potrafi ubytek obrazu związany z chorobą jednego oka uzupełnić obrazem widzianym okiem zdrowym. Często pacjenci zgłaszają się, gdy choroba zaczyna rozwijać się w tym właśnie drugim, zdrowym oku.

Objawy choroby mogą pojawić się dopiero w jej późnym stadium, kiedy znaczna część plamki uległa już uszkodzeniu. Należy pamiętać, że choroba zanim poczyni spustoszenie prowadzące do ślepoty, przez długi czas rozwija się podstępnie, nie dając żadnych objawów. Już wtedy objawy może rozpoznać na dnie oka lekarz okulista. Zastosowanie w tym momencie profilaktyki zdrowotnej, a więc zmiana stylu życia i odżywiania się, przyjmowanie tzw. suplementów diety, a więc specjalnie dobranych i skomponowanych w całość witamin, mikroelementów, składników odżywczych i barwników plamkowych (luteina, zeaksantyna), daje dużą szansę na zatrzymanie lub spowolnienie procesów degeneracyjnych w siatkówce.

Spójrzmy więc na czynniki ryzyka pojawienia się zwyrodnienia plamki.

- Podstawowym czynnikiem ryzyka rozwoju AMD jest wiek. Każdy z nas, kto skończył 50 rok życia znajduje się więc w tzw. grupie ryzyka. Wynosi ono wtedy ok 2% ale rośnie szybko i ok 70 rż wynosi już 30%.
- Płeć: kobiety są bardziej narażone niż mężczyźni.
- Rasa biała.
- Osoby z jasnymi tęczówkami (oczy niebieskie, zielone).
- Dieta: niedostateczna ilość antyoksydantów („wymiataczy wolnych rodników”), dieta bogata w tłuszcze nasycone, alkohol – zwiększają ilość wolnych rodników, a tym samym prowadzą do uszkodzenia siatkówki.
- Otyłość (wysoki wskaźnik BMI).
- Choroby układu krążenia i serca (poprzez zaburzenie krążenia w siatkówce oka oraz towarzyszącą miażdżycę naczyń), cukrzyca, hipercholesterolemia (miażdżycy!).

- Palenie tytoniu CZYNNNE i BIERNE - tzn palimy sami, lub pali ktoś w naszym otoczeniu (sprzyja powstawaniu toksycznych wolnych rodników, a także uszkadza procesy antyoksydacyjne).
- Nadmierna ekspozycja na światło słoneczne.
- Wywiad rodzinny: jeżeli ktoś w rodzinie stracił wzrok z powodu AMD stanowi to dodatkowy ważny czynnik ryzyka. Jest to związane z możliwością dziedziczenia, jak również z podobnymi warunkami środowiskowymi, w jakich obraca się rodzina (dieta, tryb życia, wpływ słońca).

W przypadku występowania nawet jednego czynnika ryzyka rozwoju AMD u Ciebie lub u kogoś z twojej rodziny (na przykład skończony 50-ty rok życia!) należy pamiętać o konieczności wizyty u okulisty. W czasie wizyty zbadana zostanie ostrość wzroku, dobrane będą okulary do bliży (chyba już potrzebne?) oraz zbadana będzie siatkówka po rozszerzeniu źrenicy kroplami (nie należy przyjeżdżać na wizytę samochodem jako kierowca!!, po badaniu gorsze widzenie utrzymuje się od 2 do 4 godzin).

Po badaniu lekarz ustali jak często należy kontrolować oczy i jaką profilaktykę można (albo **trzeba**) zastosować.

Każdy z nas w wieku lat 50 ma już niedobory wielu składników odżywczych, których zużywanie w procesach naprawczych przewyższa podaż w diecie. Dotyczy to także tzw. barwników plamkowych (luteina i zeaksantyna), których naturalnym źródłem są zielone warzywa. Ich obecność w naturalnej diecie jest jednak mniejsza niż zapotrzebowanie naszej siatkówki. Barwniki te stanowią naturalny filtr ochronny, hamują stres oksydacyjny, neutralizują wolne rodniki tlenowe.

Korzystnym jest więc uzupełnianie diety w te składniki nawet przez osoby, u których nie stwierdza się innych, poza wiekiem, czynników ryzyka. Już po 30 r.ż. w siatkówce dochodzi bowiem do gromadzenia się nie ulegających rozkładowi produktów przemiany materii - powstają tzw. złogi lipofuscyny. Substancja ta jest bardzo wrażliwa na światło (szczególnie na niebieski zakres widma) i pod jego wpływem dochodzi do powstania wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają tkanki i przyspieszają ich starzenie.

Naturalny system ochronny organizmu przed negatywnym wpływem wolnych rodników tlenowych stanowią poza wspomnianymi barwnikami plamkowymi inne substancje antyoksydacyjne, do których należą glutation, składniki mineralne (cynk, mangan, selen, miedź), witaminy (A, C i E), jak również wielonienasycone kwasy tłuszczowe (Omega-3). Jak wykazują wyniki badań naukowych, stosowanie diety bogatej w antyoksydanty lub przyjmowanie preparatów zawierających antyoksydanty, może zapobiegać lub opóźniać rozwój AMD. Bardzo duże znaczenie ma także ograniczenie wpływu czynników ryzyka, poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia, przyjmowanie dodatków żywieniowych, zaprzestanie palenia tytoniu(!), ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i cholesterolu. Ważne są także regularne kontrole u lekarza internisty, kontrola ciśnienia krwi,

poziomu cukru oraz lipidogramu, aktywność fizyczna i zwalczanie otyłości.

W słoneczne dni, także zimą obowiązują okulary słoneczne z filtrem anty-UV, zakupione w renomowanym zakładzie optycznym.

Test Amslera to prosty do samodzielnego przeprowadzenia test sprawdzający centralne 100 widzenia. Ważne, aby wykonywać ten test osobno dla każdego oka, badanie powtarzamy regularnie, zależnie od wskazań lekarza (np. co tydzień).

[---> Wykonaj Test Amslera](#)

[Reakcja CMP](#)

[Twój Lekarz - codziennie najnowsze artykuły medyczne](#)

Autor: lek.med Małgorzata Zaraś