

Cierpi Pan/Pani na zwyrodnienie siatkówki związane z wiekiem, czasem nazywane przez pacjentów plamką lub chorobą plamki. Poniżej kilka przydatnych informacji na temat tej choroby.

Zwyrodnienie siatkówki związane z wiekiem - AMD jest przewlekłą, postępującą chorobą oczu i jednocześnie najczęstszą przyczyną ślepoty po 55 roku życia. Na świecie żyje ponad 11 milionów ludzi dotkniętych tą chorobą. Stanowi ona ogromny problem dla pacjentów na nią cierpiących oraz dla ich lekarzy.

W wyniku AMD dochodzi do uszkodzenia centralnej części siatkówki, tzw. plamki. Konsekwencją tej choroby jest stopniowe pogorszenie widzenia, wykrzywianie się obrazu, ubytki w polu widzenia, mroczek centralny a nawet ślepota.

Choroba występuje w dwóch postaciach. Ta częstsza, (85%) zwana jest **postacią zanikową albo suchą**. Charakteryzuje ją obecność w siatkówce drobnych zmian powodujących miejscowe przegrupowanie struktur siatkówki, zanik, przerost, uniesienie. Druga, o wiele groźniejsza dla wzroku, to postać **wysiękowa lub mokra**. W tej postaci, w broniącym się przed niedokrwieniem oka, rozwijają się nieprawidłowe naczynia krwionośne. Ich obecność rodzi szereg powikłań, takich jak obrzęki czy krwotoki, a w schyłkowym stadium choroby prowadzi do powstania blizny. Szybkość postępu zmian także zależy od postaci AMD, a w przypadkach skrajnie niebezpiecznych dla wzroku, proces utraty widzenia może rozwinąć się nawet w okresie kilku dni.

W **diagnostyce klinicznej** niezbędne jest:

- badanie okulistyczne obejmujące ostrość wzroku i badanie dna oka
- wykonanie tomografii optycznej siatkówki (OCT)
- badanie stanu naczyń krwionośnych i tutaj są różne możliwości: angioOCT, angiografia fluoresceinowa lub indocyjaninowa
- test Amslera służący również pacjentom do

Czy możemy się bronić przed konsekwencjami AMD?

Najważniejsza jest profilaktyka.

Systematyczne **badania** specjalistyczne u zaufanego okulisty, nawet co roku (czy dwa lata), to po 50 roku życia powinien być standard. Jeśli natomiast mamy jakieś niepokojące objawy, podejrzenia, co do stanu zdrowia, z wizytą u specjalisty nie należy zwlekać.

Wprowadzenie do naszego rozkładu dnia **ruchu**, pozwalanie oczom na odpoczynek od długotrwałego wysiadywania przed komputerem czy książką, **rezygnacja z używek** szczególnie palenia papierosów i **odpowiednia dieta** znacznie zmniejszą ryzyko wystąpienia chorób AMD, ale też innych chorób jak cukrzyca i miażdżycy naczyń. W naszej diecie powinny się codziennie znaleźć owoce i warzywa, najlepiej te zielone, a także kilka razy w tygodniu ryby morskie. Należy jednocześnie ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych.

Ogromną rolę przywiązuje się do odpowiedniej diety. Organizm powinien otrzymywać przede wszystkim substancje o działaniu **antyoksydacyjnym**, czyli luteinę i zeaksantynę, które są naturalnymi barwnikami występującymi w komórkach siatkówki, witaminy C i E, składniki mineralne, w tym **cynk i selen** oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny **omega-3**. Wskazane jest, zwłaszcza w postaci zanikowej/suchej choroby, uzupełnianie diety o suplementy, stworzone specjalnie dla profilaktyki chorób oczu właśnie dla osób chorujących na AMD.

Złotym standardem w leczeniu drugiej postaci AMD czyli postaci wysiękowej są cyklicznie powtarzane iniekcje doszkliskowe leków o właściwościach antyangiogennych (anty VEGF), takich jak Lucentis, Avastin, Eylea, Vabysmo. Leki te podaje się w zastrzyku bezpośrednio do wnętrza gałki ocznej. W wielu przypadkach można skorzystać z programu leczenia chorób siatkówki NFZ.

Wskazówki dla chorego na AMD.

- zapytaj swojego lekarza o stopień nasilenia choroby
- systematycznie wykonuj test Amslera (1 x w tygodniu)
- dbaj o dietę, ruch, sen i inne prozdrowotne czynniki wspierające Twój organizm. Więcej znajdziesz m.in. w artykule: <https://beskidmed.pl/jak-nakarmic-swoje-oczy-czesc-pierwsza/>
- jeśli jest taka konieczność- zapisz się do programu leczenia chorób siatkówki