

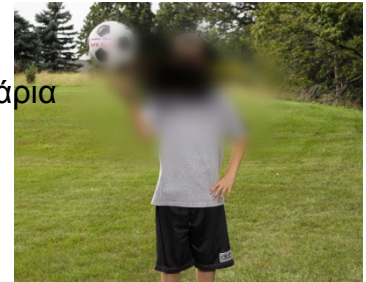
Ηλικιακή Εκφύλιση Ωχράς κηλίδας (ΗΕΩ)

Η Ηλικιακή Εκφύλιση Ωχράς κηλίδας είναι μια πάθηση που προσβάλλει την κεντρική περιοχή του αμφιβληστροειδή που ονομάζεται Ωχρά Κηλίδα και η οποία είναι σημαντική για την όραση. Η πάθηση αυτή προκαλεί απώλεια της κεντρικής όρασης, αλλά δεν επηρεάζει την περιφερική. Έτσι, τα άτομα που προσβάλλονται μπορούν να δουν ένα αντικείμενο ή ένα πρόσωπο, αλλά δεν μπορούν να διακρίνουν λεπτομέρειες και χαρακτηριστικά. Για το λόγο αυτό δεν μπορούν να ακολουθήσουν τις καθημερινές δραστηριότητές τους, όπως το διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης, γράψιμο, μαγείρεμα, ράψιμο ή οδήγηση.

Τα πρώτα συμπτώματα της ΗΕΩ δε γίνονται συνήθως αντιληπτά, όσο όμως η νόσος εξελίσσεται οι ασθενείς αρχίζουν να βλέπουν σκοτεινές περιοχές ή παρατηρούν ότι η όρασή τους είναι θολή ή παρουσιάζει παραμορφώσεις. Η επίσκεψη στον Οφθαλμίατρο είναι ζωτικής σημασίας για να ενημερωθούν σωστά για τα συμπτώματα και να αντιμετωπίσουν την εξέλιξη της νόσου όσο είναι δυνατόν.

Παράγοντες κινδύνου για ΗΕΩ:

- Ηλικία άνω των 50
- Οικογενειακή γενετική προδιάθεση
- Ανεπαρκής διατροφή, κυρίως σε φρούτα, λαχανικά και ψάρια
- Παχυσαρκία
- Μακρόχρονη άμεση έκθεση στο ηλιακό φως
- Κάπνισμα
- Υπέρταση



Χρήσιμες συμβουλές:

- Αν είστε άνω των 50 ετών, να επισκέπτεστε συχνά τον Οφθαλμίατρο.
- Προστατέψτε τα μάτια σας φορώντας γυαλιά ηλίου.
- Μην καπνίζετε.
- Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε ψάρια και ποικιλία φρούτων και λαχανικών.
- Κάντε τακτική άσκηση.
- Χρησιμοποιήστε το τεστ Amsler μια φορά την εβδομάδα, όπως σας το έχει δείξει ο οφθαλμίατρος. Σε περίπτωση εμφάνισης νέων παραμορφώσεων στην όρασή σας, επισκεφτείτε τον οφθαλμίατρο το συντομότερο δυνατόν.
- Εφόσον έχετε διαγνωστεί με προχωρημένη ΗΕΩ τουλάχιστον στο ένα μάτι, είναι καλό να λαμβάνετε συμπληρώματα με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ω-3 λιπαρά, ειδικά σχεδιασμένα για την όραση.

Ο ιατρός

Ο οφθαλμίατρος Αχιλλέας Μάνδαλος αναλαμβάνει την παρακολούθηση της νόσου με τακτική βυθοσκόπηση και διενέργεια απεικονιστικών εξετάσεων (OCT, φλουροαγγειογραφία) της ωχράς κηλίδας και αναλαμβάνει, όποτε απαιτείται, την αντιμετώπιση της υγρής-επιθετικής μορφής της νόσου με ενδοβόλβιες ενέσεις αντι-αγγειογενετικών φαρμάκων.