

Ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (Age-related macular degeneration) (AMD)



Η εικόνα αυτή δείχνει ένα παράδειγμα για το πώς μπορεί να επηρεάσει η AMD την όραση.

Τι είναι η AMD;

Η AMD είναι μία νόσος που σχετίζεται με τη γήρανση, η οποία επηρεάζει την κεντρική όραση. Η κεντρική όραση είναι απαραίτητη για να δείτε καθαρά λεπτομερή αντικείμενα και είναι σημαντική για τις καθημερινές εργασίες, όπως η ανάγνωση και η οδήγηση.

Μερικές μορφές της AMD αναπτύσσονται σιγά-σιγά έτσι οι άνθρωποι δεν μπορούν να παρατηρήσουν ότι η όρασή τους επιδεινώνεται ως τα τελευταία στάδια της νόσου. Άλλες μορφές εξελίσσονται πιο γρήγορα και μπορεί να οδηγήσουν σε ξαφνική απώλεια της όρασης.

Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες για ορισμένες μορφές της AMD. Η έγκαιρη ανίχνευση μπορεί συνεπώς να αποτρέψει την απώλεια της όρασης.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η AMD συνήθως δεν προκαλεί πόνο. Συχνά δεν έχει συμπτώματα κατά τα πρώτα στάδια.

Άτομα με AMD μπορεί να έχουν μερικά ή όλα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

Age-related macular degeneration (AMD)

This image shows an example of how AMD may affect vision.

What is AMD?

AMD is a disease associated with ageing that affects the central vision. Central vision is needed to see detailed objects clearly and is important for everyday tasks such as reading and driving.

Some forms of AMD advance slowly so people may not notice their vision getting worse until the later stages of the disease. Other forms progress faster and can lead to sudden loss of vision.

Effective treatments exist for some types of AMD. Early detection may therefore prevent vision loss.

What are the symptoms?

AMD does not usually cause pain. It often has no symptoms in the early stages.

People with AMD may have some or all of the following symptoms:

- Παραμορφωμένη όραση: οι ευθείες γραμμές μπορεί να φαίνονται λυγισμένες ή κυματιστές.
- Δυσκολία με την ανάγνωση ή να δουν καθαρά τα πρόσωπα που δεν βελτιώνεται με τα γυαλιά μυωπίας.
- Σκοτεινές κηλίδες ή κενά σημεία («τυφλά σημεία») στο κέντρο της όρασης.

Ποιοι διατρέχουν κίνδυνο;

- Τα άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών. Ο κίνδυνος επίσης αυξάνεται κατακόρυφα με την ηλικία. Εκτιμάται ότι περίπου ένας στους επτά ανθρώπους άνω των 50 ετών έχει AMD. Για κάθε δεκαετία μετά τα 40, ο κίνδυνος τριπλασιάζεται.
- Τα άτομα με οικογενειακό ιστορικό της AMD (γονέας ή αδελφός).
- Οι καπνιστές.

Τι μπορεί να γίνει;

Κάνετε τακτικές οφθαλμιατρικές εξετάσεις μ' έναν οφθαλμολόγο (π.χ. οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο). Αυτές θα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν μια εξέταση της ωχράς κηλίδας στο πίσω μέρος του οφθαλμού.

- Επισκεφθείτε έναν οφθαλμίατρο, χωρίς καθυστέρηση, αν αλλάξει η όρασή σας.
- Σταματήστε το κάπνισμα.
- Να τρώτε μια υγιεινή διατροφή όπως ψάρια, ξηρούς καρπούς, φρέσκα φρούτα και πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Η έγκαιρη διάγνωση και η θεραπεία μπορεί να επιβραδύνουν ή να σταματήσουν την AMD ή να σταματήσουν την επιδείνωσή της. Μη περιμένετε να εμφανιστούν συμπτώματα, κάντε τακτικές οφθαλμιατρικές εξετάσεις.

Σώστε την Όρασή σας- Εξεταστείτε

- Distorted vision: straight lines may appear bent or wavy.
- Difficulty with reading or clearly seeing faces that does not improve with prescription glasses.
- Dark patches or empty spaces ('blindspots') in the centre of the vision.

Who is at risk?

- People aged over 40. The risk also increases sharply with age. It is estimated that around one in seven people aged over 50 have AMD. For each decade after 40, the risk trebles.
- People with a family history of AMD (parent or sibling).
- Smokers.

What can be done?

Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). These should include a check of the macula at the back of the eye.

- Visit an eye health professional without delay if vision changes.
- Stop smoking.
- Eat a healthy diet including fish, nuts, fresh fruit and leafy green vegetables.

Early diagnosis and treatment can slow AMD or stop it from getting worse. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

Save Your Sight - Get Tested

Για περισσότερες πληροφορίες

Μιλήστε σ' έναν οφθαλμολόγο ή στον παθολόγο γιατρό σας.

Επικοινωνήστε με το ίδρυμα Macular Disease Foundation Australia, τηλεφωνώντας στον αριθμό: 1800 111 709 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.mdfoundation.com.au

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.visioninitiative.org.au

Διατίθεται μια έκπτωση του Medicare για τις περισσότερες υπηρεσίες οπτομετρίας. Δεν χρειάζεστε παραπεμπτικό για να δείτε έναν οπτομέτρη. Αν χρειαστεί, ο γιατρός σας ή ο οπτομέτρης σας μπορεί να σας παραπέμψει σ' έναν οφθαλμίατρο.

Υπάρχουν υπηρεσίες και υποστηρίξεις για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στην απώλεια της όρασης, να παραμείνουν ανεξάρτητοι και να συνεχίζουν να συμμετέχουν στις επιλεγμένες τους δραστηριότητες. Μιλήστε σ' έναν οφθαλμολόγο ή στο γιατρό σας για να μάθετε περισσότερα.

For more information

Speak to an eye health professional or GP.

Contact the Macular Disease Foundation Australia on 1800 111 709 or visit www.mdfoundation.com.au

Visit www.visioninitiative.org.au

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.