

AMD zwyrodnienie
plamki żółtej
związane z wiekiem

Zachować dobry wzrok do późnej starości



**Informacje dla pacjentów
i członków rodziny**

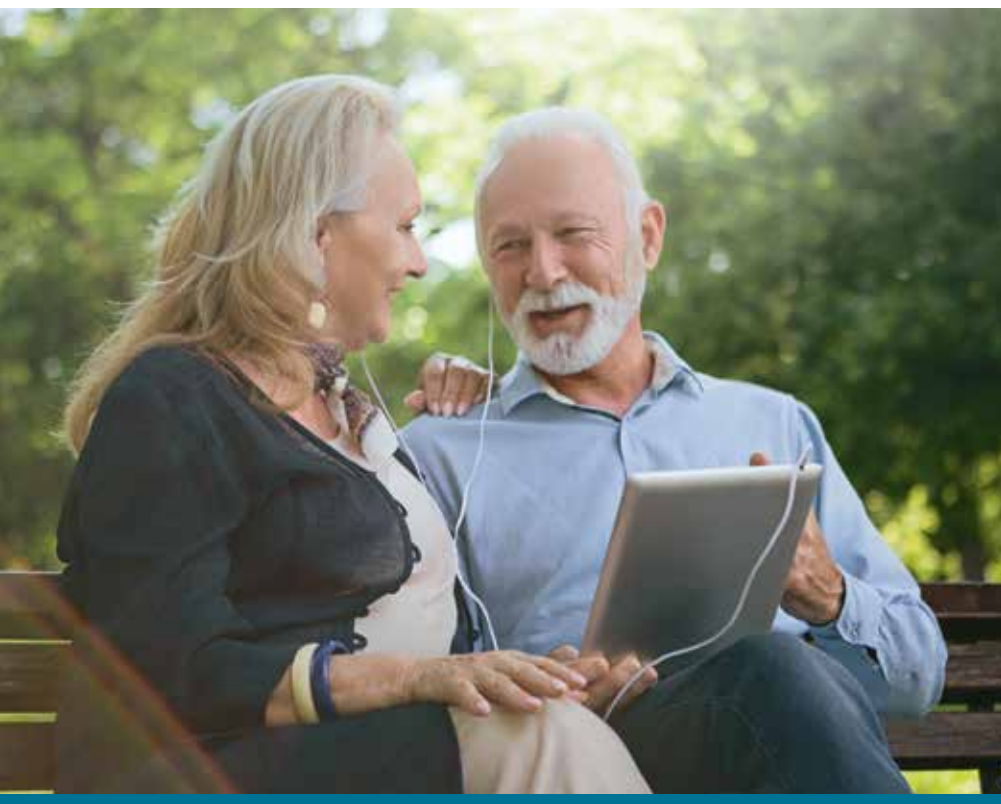


**MEINE WELT
IM BLICK**



Stopka redakcyjna

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejsza broszura wraz ze wszystkimi elementami są chronione prawem autorskim. Bez wyraźnej pisemnej zgody Novartis Pharma GmbH niniejszej broszury w całości ani w częściach w jakiegokolwiek formie nie wolno ani powielać, i rozpowszechniać, ani wykorzystywać w inny sposób.



Novartis Pharma GmbH
Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
www.novartis.de
www.mein-augenlicht.de

Projekt i tekst:

Jutta Heinze,
Schlebuschweg 34, 21029 Hamburg
jutta.heinze@hamburg.de

Układ / realizacja / projekt i tekst:

IPG Health Frankfurt GmbH
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt

Redakcja końcowa:

IPG Health Frankfurt GmbH
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt

Źródła zdjęć:

Getty Images
iStock



Spis treści

Wokół tematu oka	6 – 7
Jak funkcjonuje oko	8 – 9
Słaby wzrok od 50. roku życia: zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem(AMD)	10 – 13
Zwyrodnienie plamki żółtej – co się za tym kryje?	14 – 15
Jedna choroba – dwie postacie	16 – 17
Pogarszający się wzrok: Typowe objawy AMD	18 – 23
Co szkodzi oku: Czynniki ryzyka zachorowania na AMD	24 – 27
Zero szans dla wolnych rodników	28 – 29
Przegląd u okulisty	30 – 31
Możliwości leczenia zwyrodnienia plamki żółtej	32 – 36
Nie tracić z oczu jakości życia	37
Przydatne adresy i strony internetowe	38 – 39





Wokół tematu oka

„Strzegł go, jak źrenicy oka swego”, jest już powiedziane w Biblii (5 Mojż. 32, 10). To porównanie ze Starego Testamentu symbolizuje troskę o coś szczególnie cennego i lepiej niż jakiegokolwiek inne przysłowie lub cytata daje jej wyraz.

Już w tamtych czasach ludzie byli w pełni świadomi, jak cenną wartością jest wzrok, a także jakiej ochrony i uwagi wymaga ten jeden z naszych najważniejszych zmysłów.

Oko - narząd o dużej sprawności

Ludzkie oko to wyjątkowy narząd: Zdrowe oko rozróżnia ponad **600.000 odcieni kolorów** i odbiera ponad 10 milionów informacji na sekundę, które przekazuje do mózgu. Za tak niezwykłym osiągnięciem stoi **ok. 7,5 grama** – to właśnie mniej więcej tyle waży ludzkie oko.

Niezbędne dla zmysłów

Prawie trzy czwarte wszystkich odbieranych przez nas informacji trafia do mózgu przez układ wzrokowy!



Co warto wiedzieć na temat oka

› Kolor oczu

Tylko około jedna dziesiąta ludności świata ma niebieskie oczy. Większość osób, które mają niebieskie oczy, mieszka w Skandynawii oraz w krajach bałtyckich. Kolor oczu określa Iris (tęczówka) oka.

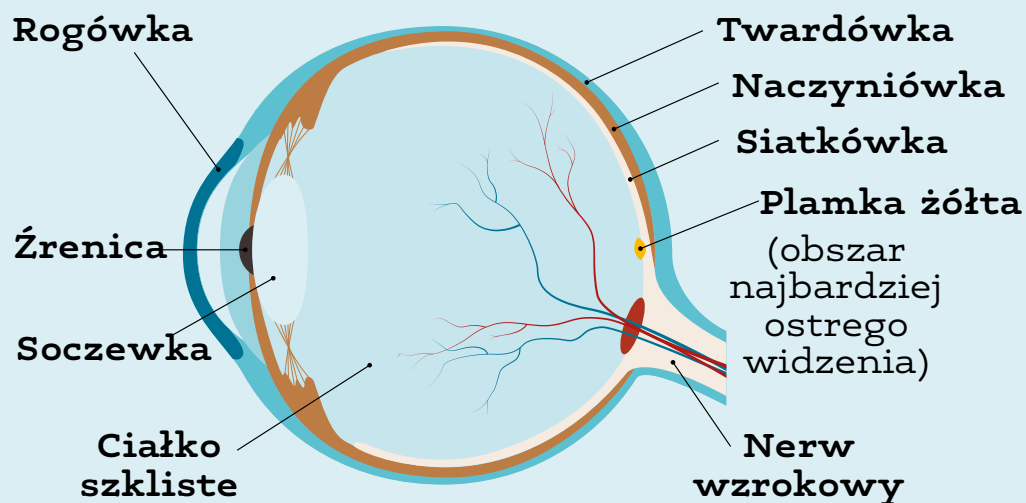
› Mięśnie gałki ocznej

Ciężka praca: Sześć różnych mięśni gałki ocznej porusza każdym z naszych oczu w kierunku, w którym patrzymy – wielokrotnie po 100.000 razy dziennie! Jeżeli jeden z tych mięśni przestanie pracować prawidłowo, dochodzi do powstania obrazów wtórnych.



Jak działa oko?

Oczy działają jak nowoczesny aparat fotograficzny. Minikamera waży około 100 g, naszemu oku wystarcza mniej niż 10 g do o wiele lepszych osiągnięć technicznych.



Od pierwszego wejrzenia do gotowego obrazu

Gdy na coś patrzymy, na przykład na dom, promienie świetlne, które odbijają się od tego domu, jako pierwsze są odbierane przez rogówkę. Przez rogówkę skupiona wiązka światła pada na Iris (tęczówkę).

Przesłona otwarta - przesłona zamknięta

Iris (tęczówka) działa na zasadzie migawki w aparacie: W ciemności przejrzysta część środkowa (żrenica) oka otwiera się, a gdy jest jasno zmniejsza się. Znajdująca się za nią soczewka reguluje widzenie z bliska i z daleka, ale z wiekiem traci elastyczność. To jest też powód występowania starczowzroczności. Po przejściu przez rogówkę, żrenicę i soczewkę wiązka światła trafia przez ciało szkliste na siatkówkę (**łac. retina**), na której znajdują się komórki wzrokowe a w centrum siatkówki **jest obszar najbardziej ostrego widzenia (= plamka żółta)**.

Miliony komórek - jeden obraz

Ponad 100 milionów komórek wzrokowych przekształca światło w impulsy nerwowe, które nerw wzrokowy przekazuje do mózgu – i w ten sposób widzimy obserwowany dom. Komórki wzrokowe, określane mianem **czopków** zapewniają widzenie barw, a tzw. pręciki odpowiadają za czułość wzroku na jasność i ciemność. Około 95 procent komórek wzrokowych znajduje się w ciałku żółtym. **Plamką ślepą** natomiast w medycynie określa się to miejsce, w którym nerw wzrokowy opuszcza gałkę oczną.



Pogorszenie wzroku od 50. roku życia: zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem



Choroby siatkówki mogą znacząco wpływać na wzrok i wiążą się z ryzykiem coraz większych problemów ze wzrokiem. Jedną z nich jest także **zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD)**. W tej przewlekłej chorobie oczu, która występuje najczęściej dopiero po 50. roku życia, dochodzi do uszkodzenia siatkówki w miejscu o największej rozdzielczości widzenia: plamce żółtej. Wtedy grozi tak zwana **starcowzroczność**.

Zagrożenie problemami ze wzrokiem

Spowodowane różnymi czynnikami (patrz rozdział: „Co szkodzi oczom”), nieleczone zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem prowadzi często do pogorszenia lub nawet całkowitej utraty widzenia centralnego.

Codzienne czynności, takie jak prowadzenie samochodu, oglądanie telewizji czy czytanie stają się często ciężką pracą – powoduje to znaczące pogorszenie się jakości życia. W zachodnich państwach rozwiniętych AMD uważa się za najczęstszą przyczynę poważnych zaburzeń widzenia u osób starszych.



AMD: Fakty i liczby

Okuliści rozróżniają dwie różne postacie tej przewlekłej choroby oczu: mokra **isucha forma AMD**.

- » W Niemczech jest około **7,5 miliona pacjentów**, cierpiących na **AMD**.
- » Około **85 procent** wszystkich osób z AMD cierpi na formę suchą, w przypadku 15 procent choroba przechodzi w agresywną formę mokrą.
- » Z reguły zmiany chorobowe obejmują najpierw jedno oko, z tym, że prawdopodobieństwo, że drugie oko w ciągu 5 lat będzie również chore, **wynosi 45 procent**.



Dlatego wykonywanie regularnych badań okresowych jest obowiązkowe, ponieważ tylko dzięki szybko podjętemu leczeniu można zachować możliwie jak najlepszy wzrok!



E

Zwyrodnienie plamki żółtej – co się za tym kryje?

Macula (plamka żółta) odpowiedzialna za ostre widzenie ma jedynie kilka milimetrów kwadratowych i potrzebuje bardzo dużo składników odżywczych, aby prawidłowo funkcjonować. Za usuwanie produktów przemiany materii odpowiada znajdująca się pod nią warstwa tkanki, **czyli nabłonek barwnikowy**.

Wraz z wiekiem „zbieranie odpadów” niekiedy już tak dobrze nie działa, i odkładają się one w siatkówce. W konsekwencji: Oko często jest w stanie funkcjonować jedynie w ograniczonym zakresie.



Bez całkowitej utraty wzroku

Ale nawet gdy macula (plamka żółta) w wyniku zwyrodnienia nie wypełnia swoich zadań takich jak widzenie barw i ostre widzenie, rozpoznawanie szczegółów, itp., to utrata centralnego widzenia nie prowadzi do całkowitej utraty wzroku. Powód: Choroba atakuje „tylko” centralną część siatkówki, dlatego zachowane pozostaje zewnętrzne pole widzenia, a tym samym zdolność orientacji w przestrzeni. Osoby z AMD przykładowo widzą wprawdzie tarczę zegara, ale już nie wskazówki, albo widzą włosy rozmówcy, ale nie rozpoznają twarzy.



Jedna choroba – dwie formy

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem to choroba przewlekła, która rozwija się powoli i przebiega bez bólu. Jeżeli chore jest tylko jedno oko, zdrowe oko jest w stanie długo kompensować utratę wzroku w chorym oku i osoby chore często bardzo późno dowiadują się o chorobie.

Sucha forma AMD

Sucha forma zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem przebiega powoli. Lekarze rozróżniają wczesne i zaawansowane stadium choroby. W wczesnym stadium tworzą się małe żółte osady pod siatkówką (druzy), które pacjenci oceniają jako niewielkie pogorszenie wzroku. W zaawansowanym stadium choroby obumierają komórki siatkówki. Jak tylko choroba rozprzestrzeni się na obszar ostrego widzenia, z reguły znacznie pogarsza się centralne widzenie.

Mokra forma AMD

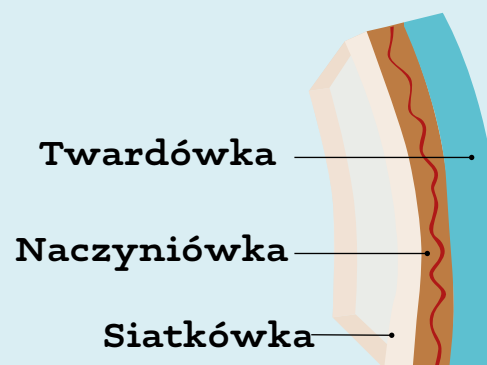
U niektórych pacjentów z suchą formą AMD z tej postaci choroby rozwija się znacznie bar-

dziej agresywny i szybciej postępujący wariant: mokra forma AMD.

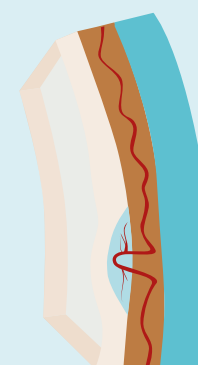
Niepożądany rozrost

Reakcją na druzy jest tworzenie się nowych, upośledzonych i mało stabilnych naczyń krwionośnych pod siatkówką, które w nią wrastają. Z nieszczelnych ścianek naczyń krwionośnych wypływają płyny i krew, centralna część siatkówki pęcznieje i/lub pokrywa się bliznami. Ten proces w efekcie końcowym niszczy wrażliwe receptory czuciowe plamki żółtej – pacjenci cierpią na różne zaburzenia i upośledzenia wzroku.

Zdrowe narządy



Stan narządów przy mokrej formie AMD



Nieprawidłowy rozrost von nieszczelnych naczyń krwionośnych prowadzi do **nagromadzenia się płynów** w siatkówce

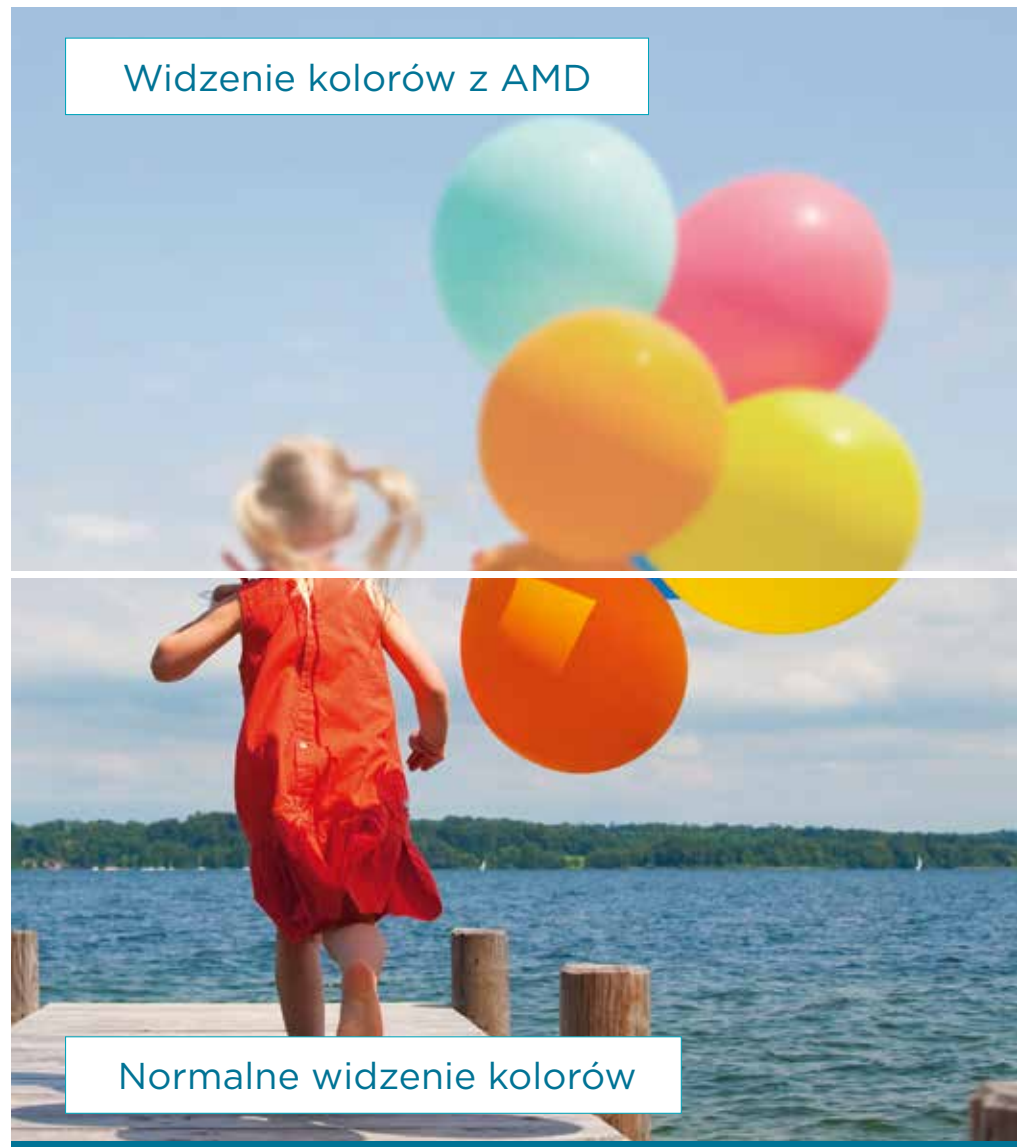


Pogarszający się wzrok: Typowe objawy AMD

Dolegliwości spowodowane zwyrodnieniem plamki żółtej związanym z wiekiem zależą od postaci i stadium choroby. W początkowej fazie AMD pacjenci odczuwają – jeśli w ogóle – tylko nieznaczne pogorszenie wzroku. I tak kolory wydają się nieco bardziej blade albo przy przejściu z miejsca jasnego do ciemnego więcej czasu niż zwykle zajmuje, zanim oko przywyknie do ciemności.



Widzenie kolorów z AMD



Normalne widzenie kolorów

Dokuczliwe dolegliwości dopiero w późnym, zaawansowanym stadium choroby

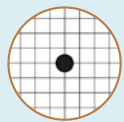
Jeżeli w dalszym rozwoju choroby wystąpią jej wyraźne objawy, często oznacza to, że doszło już do częściowego upośledzenia wzroku. Utraty wzroku nie da się już cofnąć w pełnym wymiarze. Typowe dolegliwości, na które skarżą się osoby z AMD, to:



- › Potrzeba lepszego oświetlenia w ciągu dnia, aby widzieć
- › Wzmoczona wrażliwość na oślepianie (rażenie jasnym światłem) (np. nocą podczas jazdy samochodem)
- › Mniejsze postrzeganie kontrastów (blade, rozmyte kolory)
- › Zniekształcone widzenie (proste linie wydają się wygięte, np. fugi na płytkach lub ramy obrazów)
- › Zmniejszenie ostrości centralnego widzenia (nieostre, zamazane widzenie, trudności przy czytaniu lub rozpoznawaniu twarzy)
- › Szara/ciemna plamka lub puste miejsce na środku pola widzenia, nieostre widzenie poza tym polem



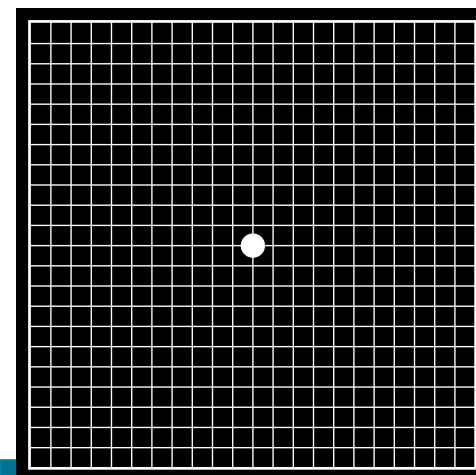
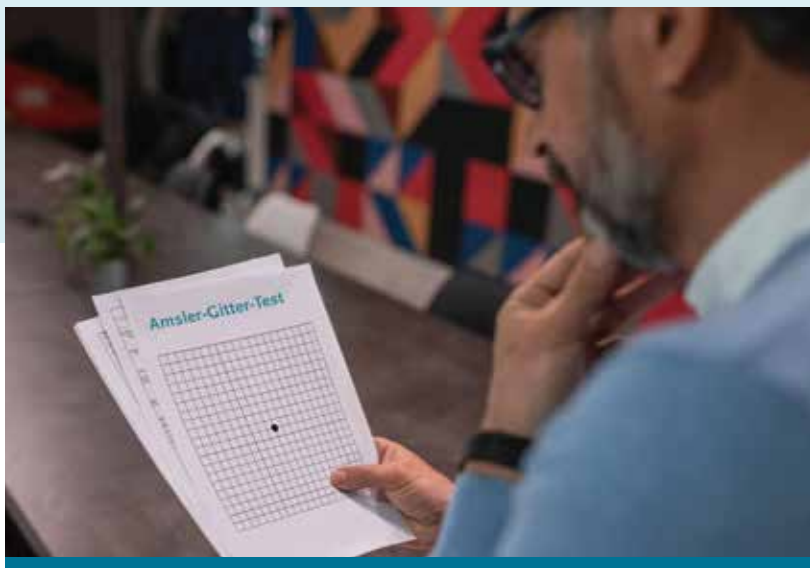
Jeśli stwierdzisz u siebie jeden lub kilka ww. objawów, szybko udaj się do okulisty! Ponieważ podjęcie właściwych działań we wczesnej fazie choroby zwiększa szanse na wyleczenie.



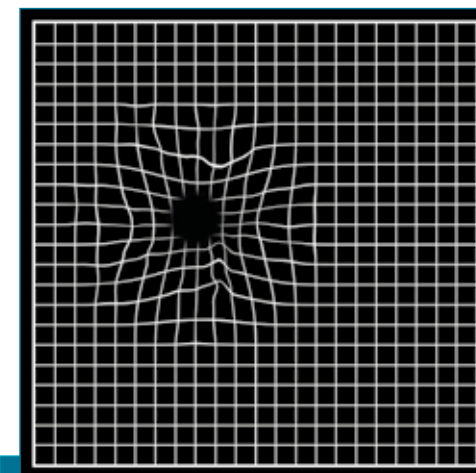
Test Amslera

W celu wczesnego wykrycie zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem każdy najpóźniej po ukończeniu 50 roku życia raz w roku powinien odbyć konsultację okulistyczną.

Posługując się tzw. testem Amslera, można samemu w prosty sposób sprawdzić prawidłowość funkcjonowania plamki żółtej. Ten test do samodzielnego wykonania nie zastępuje jednak regularnych wizyt kontrolnych u okulisty.



Normalne widzenie



Ciemna plamka/zniekształcone widzenie

Do niniejszej broszury dołączyliśmy zakratkowany kwadrat (siatkę Amslera) niezbędny do wykonania testu, oraz opis jego przebiegu. (Dodatkowe zamówienie pod nr tel. +49 911 27312100)



Co szkodzi oczom- Czynniki ryzyka AMD

Jak wykazały badania, z całą pewnością są różne przyczyny, które wywołują zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem wzgl. sprzyjają jego rozwojowi. Eksperci rozróżniają między czynnikami ryzyka, które mają wpływ i które nie mają wpływu na tę chorobę. Choć AMD w międzyczasie zalicza się już do chorób społecznych, ale trzy czwarte przedstawicieli grupy ryzyka, czyli osób w wieku 50+ nie zna tej choroby.

Czynniki ryzyka jako kryterium diagnostyczne

W celu zdiagnozowania zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem okuliści prócz wyników badań uwzględniają również dane pozyskane z wywiadu z pacjentem na temat historii jego choroby. Jest to istotne, ponieważ na niektóre czynniki ryzyka zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem pacjent nie ma wpływu – po prostu są uwarunkowane genetycznie lub też nie można ich zmienić (patrz ramka po prawej stronie).

Rozmowa z lekarzem równie ważna jak korzystanie z nowoczesnych technologii. Czynniki ryzyka, na które nie mamy żadnego wpływu, są dla lekarza ważnymi informacjami odnośnie ryzyka wystąpienia AMD.



Czynniki ryzyka AMD, na które nie mamy wpływu

› Wiek

U co czwartej osoby w wieku powyżej 65 roku życia stwierdzono oznaki AMD. Ryzyko zachorowania na AMD rośnie wraz z wiekiem.

› Płeć

Kobiety chorują na AMD częściej niż mężczyźni.

› Uwarunkowania genetyczne

Zachorowanie na AMD u rodziców lub dziadków zwiększa ryzyko zachorowania.

› Kolor skóry i oczu

Jasna skóra i niebieskie oczy wydają się sprzyjać zachorowaniu na AMD.





Czynniki ryzyka AMD, na które nie mamy wpływu

Kilka możliwych przyczyn lub inne czynniki ryzyka zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, na które mają wpływ osoby znajdujące się w grupie ryzyka:

» Palenie papierosów (aktywne/bierne)

Palenie trzykrotnie zwiększa ryzyko AMD; palacze zaczynają chorować na zwyrodnienie plamki żółtej około 10 lat wcześniej niż niepalący.

PORADA: Palacze powinni zapytać lekarza o preparaty wspomagające rzucenie palenia

» Nadwaga i niewłaściwe odżywianie

Nadwaga oraz nie zrównoważone dostarczanie organizmowi substancji odżywczych, a także wysokie stężenie lipidów we krwi zwiększają, jak wynika z badań, ryzyko zachorowania na AMD. Złe nawyki żywieniowe powodują, że do organizmu trafia także za mało substancji odżywczych, mających znaczenie dla ochrony wzroku i tym samym stwarza się przestrzeń na tworzenie się szkodliwych związków tlenowych („wolnych rodników”).

PORADA: Należy skorzystać z usług profesjonalnego doradcy żywieniowego, a także jeść zielone warzywa i tłuste ryby morskie (np. łososia)

» Ekspozycja na słońce/promieniowanie UV

Ekspozycja na słońce i promieniowanie UV nie mają dobrego wpływu na oczy.

PORADA: Przy jasnym świetle należy nosić okulary przeciwsłoneczne, posiadające znak CE, których jakość jest potwierdzona certyfikatem

» Cukrzyca i wysokie ciśnienie krwi

Wysoki poziom cukru we krwi oraz wysokie ciśnienie krwi stanowią zagrożenie dla siatkówki i tym samym dla wzroku. Dlatego prawidłowo ustawiony poziom cukru i ciśnienie zmniejszają ryzyko zachorowania na AMD.

PORADA: Należy zakupić ciśnieniomierz i korzystać z niego w domu



Zero szans dla wolnych rodników

Tak jak doceniamy wpływ słońca na nasze zdrowie, tak też musimy zdawać sobie sprawę, że może ono także bardzo zaszkodzić – nie tylko skórze, lecz także oczom. Winę za to ponoszą promienie UV oraz niebieskie światło zawarte w świetle słonecznym. Ze związku tlenu i promieni zawierających dużo energii powstają wolne rodniki, które mają bardzo szkodliwy wpływ na oczy.

Palenie uaktywnia wolne rodniki

Te agresywne związki tlenowe powstają w organizmie w większym stopniu nie tylko w wyniku działania światła słonecznego, lecz także palenia, spożywania dużej ilości alkoholu, nieprawidłowego odżywiania, działania substancji szkodliwych dla środowiska oraz napięć emocjonalnych. Ich nadmierną ilość naukowcy określają mianem stresu oksydacyjnego. Niektóre antyoksydacyjne składniki odżywcze (np. witamina A, C i E oraz pierwiastki śladowe selen, cynk i miedź) pomagają wychwycić szkodliwe wolne rodniki.



Ochrona oczu od kuchni

Różne składniki odżywcze wykazują specjalne dla oka działanie ochronne i są w stanie zminimalizować ryzyko zachorowania na AMD oraz spowolnić przebieg choroby. Są to przede wszystkim:

› Karotenoidy: luteina i zeaksantyna

te barwniki roślinne jako naturalny współczynnik ochrony przeciwsłonecznej i pochłaniacz rodników gromadzą się w plamce żółtej. Dobre źródło: np. kukurydza, żółtko jaja, winogrona, zielone warzywa

› Kwasy tłuszczowe Omega-3

Kwasy tłuszczowe (DHA i EPA) pełnią ważne funkcje w siatkówce oka.

Źródło: m.in. tłusta ryba morska (łosoś), orzechy włoskie, olej rzepakowy





Przegląd u okulisty

Profilaktyka opłaca się: Przy pomocy różnych metod wykonywania badań okulista (oftalmolog) może stwierdzić chorobowe zmiany patologiczne w centralnej części siatkówki (plamce żółtej) jeszcze zanim pacjent w ogóle zauważy zaburzenia w widzeniu.

Dlatego po ukończeniu 50. roku życia coroczne badania kontrolne są obowiązkowe – aby cieszyć się dobrym wzrokiem! Tylko w ten sposób można wcześniej wykryć i leczyć przewlekłe choroby oczu – takie jak AMD.



AMD: Sposoby bezpiecznej diagnostyki

Aby zdiagnozować zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem lekarz okulista może skorzystać z różnych całkowicie bezbolesnych metod badań oczu.

Pierwsze spojrzenie: Tablice okulistyczne i test Amslera

Na podstawie badania z wykorzystaniem tablic okulistycznych z optotypami (np. z cyframi) lekarz może się zorientować, czy pacjent ma problemy ze wzrokiem. Test Amslera (patrz wkładka) pozwala na wczesne zdiagnozowanie AMD.

W centrum uwagi: dno oka

Używając specjalnej lampy i szkła powiększającego lub elektronicznego wziernika ocznego (oftalmoskopu) lekarz ocenia stan siatkówki. Aby uzyskać jak najszersze pole widzenia, pacjentowi podaje się specjalne krople rozszerzające źrenice (ryzyko oślepienia światłem: po badaniu nie jeździć samochodem ani rowerem!). Występowanie płynów i pogrubienie siatkówki lekarz może stwierdzić przez optyczną tomografię koherencyjną (OCT). W angiografii fluoresceinowej w celu dokładnego zobrazowania naczyń siatkówki do żyły ramiennej wstrzykuje się barwnik.



Możliwości leczenia zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem

Jeszcze kilka lat temu przewlekła choroba AMD dla większości pacjentów oznaczała znaczną utratę wzroku, a nawet ślepotę, natomiast w obecnych czasach dzięki różnym metodom leczenia udaje się zatrzymać lub opóźnić rozwój przynajmniej mokrej formy AMD. Poniżej są omówione różne formy leczenia.

Leczenie iniekcjami

Wykonywane w znieczuleniu miejscowym, właściwie bezbolesne iniekcje doszklistkowe („zastrzyk w oko”) – na przykład z tzw. inhibitorami **VEGF** – są odpowiednie także w późnym stadium mokrej postaci AMD. W ramach leczenia, podczas którego stosuje się inhibitory VEGF, są różne schematy wykonywania iniekcji. Pierwsze trzy iniekcje we wszystkich schematach wykonuje się w takich samych odstępach czasu. Na podstawie występujących u Ciebie objawów klinicznych lekarz prowadzący podejmie decyzję, który schemat będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni.



Bez bólu i bezpiecznie: nie bój się zastrzyku w oko!

Faktycznie: Pomysł, żeby zrobić sobie zastrzyk w oko, początkowo wydaje się czymś nieprzyjemnym. Ale proszę się nie obawiać! Dzięki znieczuleniu miejscowemu po podaniu specjalnych kropli do oczu prawie nic nie będziesz odczuwać – tę wypracowaną od ponad dziesięciu lat metodę uważa się za prawie bezbolesną i bezpieczną. Iniekcje wykonują wyłącznie specjalnie wykształceni i regularnie szkoleni okuliści w sterylnych warunkach na sali operacyjnej w swoim gabinecie lub w klinice.





Jak działają inhibitory VEGF

Skrót VEGF oznacza czynnik wzrostu (Vascular Endothelial Growth Factor), który sprzyja tworzeniu się nowych, niepożądanych naczyń krwionośnych w oku oraz zwiększa przepuszczalność naczyń krwionośnych, a tym samym powoduje zatrzymanie płynów (powstawanie obrzęków). U pacjentów, cierpiących na zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, wartości VEGF są podwyższone. Inhibitory VEGF blokują ten czynnik wzrostu i zmniejszają ryzyko powstania w oku niepożądanych naczyń krwionośnych i obrzęków.

Niektóre uszkodzenia, do których już doszło, można nawet naprawić, stosując te substancje: Patologiczny rozrost naczyń krwionośnych oraz zatrzymanie płynów mogą ustąpić w wyniku leczenia, a w najlepszym wypadku wzrok może się nawet poprawić!

Jak to wygląda w liczbach: Leczenie z zastosowaniem inhibitora VEGF u dziewięciu na dziesięciu pacjentów z postacią mokrą AMD stabilizuje wzrok (ostrość wzroku) bez oznak pogarszania, u czterech pacjentów na dziesięciu leczenie przynosi nawet poprawę wzroku!

Klasyczna laseroterapia (gorący laser)

W klasycznej laseroterapii gorąca wiązka laserowa niszczy nowo utworzone nieszczelne naczynia krwionośne w oku, powstałe na skutek mokrej postaci AMD, może jednak przy okazji uszkodzić plamkę żółtą. Z tego względu tego leczenia nie wykonuje się bezpośrednio w centrum najostrejszego widzenia, lecz tylko na zewnętrznym obszarze pola widzenia. Niemniej jednak w przypadku AMD zdarza się to bardzo rzadko – i dlatego też rzadko można stosować leczenie laserem.

Terapia fotodynamiczna (zimny laser)

W przypadku raczej rzadko stosowanej metody PDT lekarz używa zimnego światła lasera po wcześniejszym podaniu przez iniekcję do żyły ramiennej substancji czynnej, która powoduje, że patologiczne naczynia krwionośne w oku stają się czułe na wiązkę światła. Dzięki zastosowaniu tej metody nieszczelne naczynia krwionośne mogą się zaskrzepić.



Nie trać z oczu poprawy jakości życia

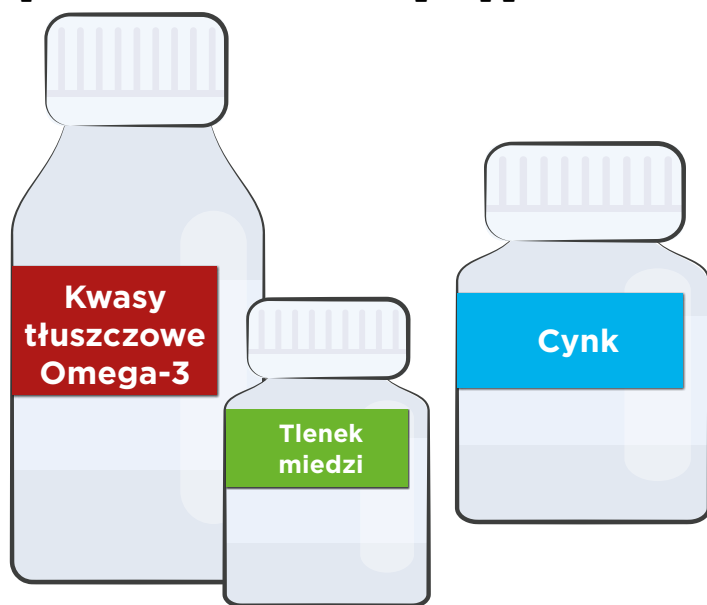
Zwyrodnienie plamki żółtej spowodowane wiekiem niekiedy bardzo utrudnia pacjentom z AMD codzienne funkcjonowanie. Pacjentów najbardziej martwi i przytłacza fakt, że nie mogą dobrze czytać, a przez to grozi im utrata samodzielności, mobilności i orientacji w rzeczywistości. Metody leczenia takie jak iniekcje z zastosowaniem inhibitorów VEGF w przypadku wielu chorych mogą powstrzymać skutki choroby, albo zapobiec pogorszeniu stanu, co ułatwia funkcjonowanie pacjentom, a także odciąża ich najbliższych i członków rodziny.

Korzystanie z rehabilitacji

W ciężkich przypadkach można skorzystać ze specjalnych usług rehabilitacyjnych, dzięki którym pacjentom chorym na AMD łatwiej jest poradzić sobie w codziennym życiu. Na rehabilitacji nauczysz się między innymi, jak korzystać ze specjalnych pomocy do czytania, które w wielu przypadkach zwiększają komfort czytania. Warto polecić usługi doradztwa socjalnego (np. w PRO RETINA, adres jest podany na następnej stronie) oraz wymiana doświadczeń z innymi osobami z AMD w grupach wsparcia.

Miks składników odżywczych dla oczu

Dotychczas nie opracowano jeszcze skutecznej metody leczenia postaci suchej AMD. Jak wynika z badań przeprowadzonych w USA poprawę wyników leczenia można uzyskać, podając wysokie dawki składników odżywczych, których kombinacja powinna składać się z antyoksydacyjnych witamin, cynku i tlenku miedzi. Jest coraz więcej dowodów, że przyjmowanie luteiny lub kwasów tłuszczowych Omega-3 może korzystnie wpłynąć na leczenie suchej postaci AMD. Proszę porozmawiać ze swoim okulistą, czy taka metoda leczenia byłaby możliwa w Twoim przypadku.





Przydatne adresy i strony internetowe

› **Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)**

Rungestraße 19, 10179 Berlin, Niemcy
nr tel.: +49 30 285 387-0
e-mail: info@dbsv.de
Internet: www.dbsv.org

› **Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust**

Internet: www.blickpunkt-auge.de/kontakt.html

› **PRO RETINA Deutschland e.V.**

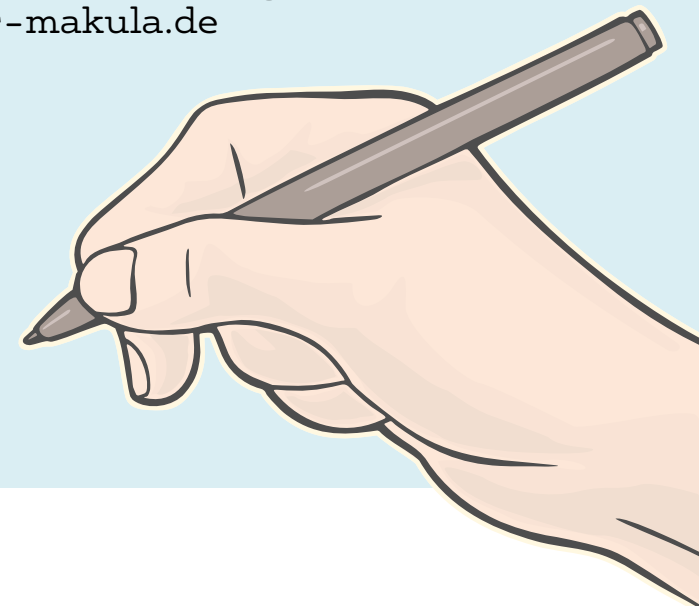
Kaiserstraße 1 c, 53113 Bonn, Niemcy
sekretariat:
pn.–czw. w godz. 8:00–16:00,
pt. w godz. 8:00–14:00
nr tel. +49 228 227 217-0
e-mail: info@pro-retina.de
Strona internetowa: www.pro-retina.de

› **Stiftung Auge**

Geschäftsstelle der Deutschen
Ophthalmologischen Gesellschaft e.V.
Platenstr. 1, 80336 Monachium, Niemcy

› **Strona internetowa**

www.amdalliance.org
www.augeninfo.de
www.bewahren-sie-ihr-auge Licht.de
www.ratgeber-makula.de



**Tutaj dowiesz
się więcej:
www.mein-augenlicht.de**

**Infolinia:
+49 800 550 450 1**



1077771 08/2020