

## Τι είδους βοήθεια διατίθεται; ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΟΡΑΣΗ

Τα άτομα με ποικίλους βαθμούς απώλειας όρασης συνεχίζουν να ζουν αυτόνομα με την υποστήριξη των αντίστοιχων υπηρεσιών και των οπτικών βοηθημάτων.

Οι υπηρεσίες για τα άτομα με χαμηλή όραση είναι σχεδιασμένες για να τα βοηθούν να χρησιμοποιούν την όραση που διαθέτουν με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο.

Τα βοηθήματα και η τεχνολογία για τη χαμηλή όραση μπορούν να βοηθήσουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες στο σπίτι, το χώρο εργασίας και την κοινότητα. Η τεχνολογία για τη χαμηλή όραση αναπτύσσεται ταχύτατα προς όφελος των ασθενών.

Για λεπτομερέστερες πληροφορίες και υποστήριξη επικοινωνήστε με την  
MD Foundation:

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

Suite 302, Level 3, 447 Kent Street,  
SYDNEY NSW 2000

\* Τύφλωση σύμφωνα με το νόμο

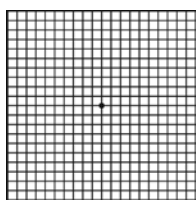
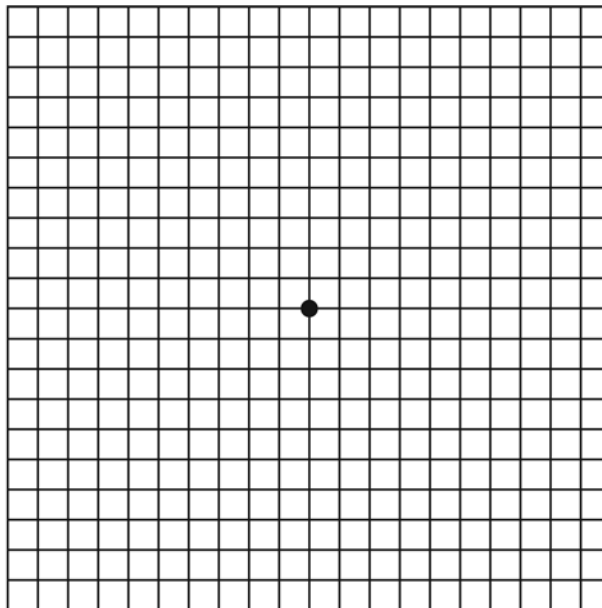
<sup>1</sup> Mitchell P, Taylor HR, Keeffe JE, Vu H, Wang JJ, Rochtchina E, Pezzullo LM, 'Vision Loss in Australia' Medical Journal of Australia 2005; 12: 565-568

<sup>2</sup> VanNewkirk MR, Nanjan MD, Wang JJ, Mitchell P, Taylor MD, McCarty CA, 'The Prevalence of Age-related Maculopathy: The Visual Impairment Project' Ophthalmology 2000 (107): 1593-1600

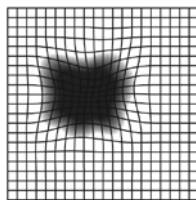
**ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ:** Οι πληροφορίες που περιέχει το παρόν ενημερωτικό δελτίο θεωρούνται από τη Macular Degeneration Foundation Ltd ακριβείς την εποχή της δημοσίευσης. Αν και εκπονήθηκε με ιδιαίτερη επιμέλεια, για ιατρικές συμβουλές θα πρέπει να αποταθείτε σε γιατρό. Η Macular Degeneration Foundation Ltd δεν μπορεί να αναλάβει ευθύνη για λάθη ή παραλείψεις στην παρούσα έκδοση ή για βλάβες που προέκυψαν από την προμήθεια, τις επιδόσεις ή τη χρήση του και δεν παρέχει εγγύηση, ρητή ή σιωπηρή, όσον αφορά την παρούσα έκδοση.

## Ο πίνακας του Amsler

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ελέγξετε αν έχετε τα συμπτώματα της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.



Κανονική όραση



Συμβουλευτείτε  
αμέσως το γιατρό  
σας

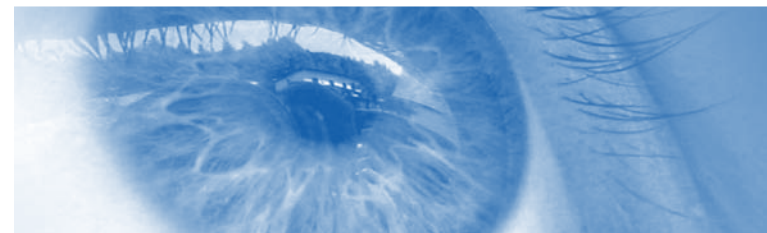
### Οδηγίες

1. Μη βγάλετε τα γυαλιά ή τους φακούς επαφής που συνήθως φοράτε όταν διαβάσετε.
2. Σταθείτε σε απόσταση περίπου 35 εκατοστών από τον πίνακα σε καλά φωτισμένο χώρο.
3. Καλύψτε το ένα μάτι με το χέρι σας και εστιάστε την κεντρική κουκίδα με το ακάλυπτο μάτι. Επαναλάβετε το ίδιο και για το άλλο μάτι.
4. Αν βλέπετε κυματοειδείς, διακεκομμένες ή παραμορφωμένες γραμμές ή υπάρχουν θολά και ελλiptή σημεία στο οπτικό σας πεδίο, ίσως εμφανίζετε σημάδια εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον οφθαλμίατρό σας.

### ΜΗ βασίζεστε στον πίνακα αυτό για διάγνωση.

Το παρόν φυλλάδιο εκδίδεται από την MD Foundation. Προορίζεται μόνο ως οδηγός και το περιεχόμενό του ούτε επέχει θέση ιατρικών συμβουλών ούτε θα πρέπει να εκλαμβάνεται έτσι.

\*\*Κάθε αλλαγή στη διατροφή ή τον τρόπο ζωής θα πρέπει να γίνεται σε συνεννόηση με το γιατρό σας. Μάρτιος 2007



## Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας

Η κύρια αιτία τύφλωσης στην Αυστραλία\*

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



Our focus is your vision

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

## Τι είναι η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς, δηλαδή ο φωτοευαίσθητος ιστός στο πίσω μέρος του ματιού. Ο αμφιβληστροειδής επεξεργάζεται όλες τις οπτικές εικόνες. Σ' αυτήν οφείλεται η δυνατότητά μας να διαβάζουμε, να αναγνωρίζουμε πρόσωπα, να οδηγούμε και να βλέπουμε καθαρά τα χρώματα. Αυτή τη στιγμή για την ανάγνωση του φυλλαδίου χρησιμοποιείτε την ωχρά κηλίδα σας.

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας προκαλεί τη σταδιακή βλάβη της που καταλήγει στην απώλεια της κεντρικής όρασης. Ωστόσο, η περιφερειακή όραση δεν επηρεάζεται.

## Πόσο συνηθισμένη είναι η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι η κύρια αιτία τύφλωσης και σοβαρής εξασθένησης της όρασης στην Αυστραλία.<sup>1</sup> Προσβάλλει έναν στους επτά ανθρώπους πάνω από 50 χρονών και η συχνότητα των περιστατικών αυξάνεται με βάση την ηλικία.<sup>2</sup>

## Ποιοι είναι οι τύποι της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας;

Υπάρχουν δύο τύποι εκφύλισης της ωχράς κηλίδας. Ο ξηρός τύπος επιφέρει σταδιακή απώλεια της κεντρικής όρασης. Ο υγρός τύπος χαρακτηρίζεται από ξαφνική απώλεια της όρασης και προκαλείται από την ανώμαλη ανάπτυξη αιμοφόρων αγγείων μέσα στον αμφιβληστροειδή. Η άμεση ιατρική αντιμετώπιση είναι απολύτως αναγκαία αν παρουσιαστούν συμπτώματα.

## Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας προκαλείται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κινδυνεύουν όσοι είναι πάνω από 50 ετών. Αν καπνίζετε ή έχετε οικογενειακό ιστορικό εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, ο κίνδυνος να προσβληθείτε από την ασθένεια είναι πολύ μεγαλύτερος.

## Λίστα ελέγχου για την υγεία των ματιών\*\*

- Μην παραλείπετε να κάνετε οφθαλμολογικές εξετάσεις και να ζητάτε εξέταση της ωχράς κηλίδας.
- Μην καπνίζετε.
- Φροντίστε να καθιερώσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να διατηρείτε το βάρος σας υπό έλεγχο και να γυμνάζεστε τακτικά.
- Φροντίστε να κάνετε υγιεινή, καλά ισορροπημένη διατροφή. Φροντίστε να περιορίσετε τα λιπαρά στη διατροφή σας και να τρώτε ψάρια δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, σκούρα πράσινα λαχανικά με φύλλα και φρέσκα φρούτα καθημερινά και λίγους ξηρούς καρπούς κάθε εβδομάδα.
- Σε συνεννόηση με το γιατρό σας, εξετάστε το ενδεχόμενο να πάρετε συμπλήρωμα ψευδαργύρου και αντιοξειδωτικών.
- Προστατέψτε επαρκώς τα μάτια σας από το φως του ήλιου, ειδικά σε νεαρή ηλικία.



Πώς μπορεί να βλέπουν τον κόσμο γύρω τους ορισμένοι ασθενείς με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

## Τι είδους θεραπείες υπάρχουν στη διάθεση των ασθενών με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

Οι εναλλακτικές λύσεις θεραπείας εξαρτώνται από το στάδιο και τον τύπο της αρρώστιας. Οι τρέχουσες θεραπείες έχουν στόχο τη διατήρηση της καλύτερης δυνατής όρασης για όσο γίνεται **περισσότερο καιρό, αν και προς το παρόν δεν είναι δυνατή η ίαση. Η έγκαιρη ανίχνευση έχει ζωτική σημασία για να σωθεί η όρασή σας.**

## Τα κύρια συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα εξής σημεία:

- Δυσκολία στην ανάγνωση ή σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που απαιτεί εξαιρετική όραση.
- Παραμόρφωση, όπου οι ευθείες γραμμές δείχνουν κυματοειδείς ή κυρτές.
- Δυσκολία στην αναγνώριση προσώπων.
- Στο κέντρο του οπτικού σας πεδίου εμφανίζονται μαύρες λωρίδες ή κενά σημεία.

Η ανάγκη για αυξημένο φωτισμό, η ευαισθησία στην ακτινοβολία, η μειωμένη νυχτερινή όραση και η ευαισθησία στην αναγνώριση των χρωμάτων μπορεί επίσης να δείχνουν ότι κάτι δεν πάει καλά.

## Η έγκαιρη ανίχνευση είναι σημαντική.

Η έγκαιρη ανίχνευση κάθε μορφής της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας είναι καθοριστική γιατί όσο νωρίτερα επιζητήσετε θεραπεία τόσο πιθανότερο είναι να αποκομίσετε καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με όσους αργούν και περιμένουν. Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας μπορεί να προκαλέσει πολλά και διάφορα συμπτώματα. Δεν θα πρέπει να παραβλέψετε τη δυσκολία στην όραση θεωρώντας την σημάδι τού ότι απλώς γερνάτε.

Ίσως δεν αντιληφθείτε την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας στα πρώιμα στάδιά της, αλλά μπορεί να ανιχνευτεί με οφθαλμολογική εξέταση προτού παρουσιαστούν συμπτώματα στην όραση. Η έγκαιρη ανίχνευση των αλλαγών μπορεί να σας επιτρέψει να λάβετε μέτρα για την επιβράδυνση της εξέλιξης της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.