

WYTYCZNE I ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO ZDIAGNOZOWANIU ZWYRODNIENIA PLAMKI ŻÓŁTEJ - AMD

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) to jedna z częstszych przyczyn utraty wzroku u osób starszych na całym świecie.

Średnio co dziesiąta osoba w wieku 65-75 lat cierpi na to schorzenie.

Główne objawy zwyrodnienia plamki żółtej to:

1. Krzywienie, zniekształcenie obrazu.
2. Pojawienie się nieruchomej ciemnej plamy na środku pola widzenia.
3. Problemy z rozpoznawaniem barw, spadek poczucia kontrastu.
4. Pogorszenie ostrości widzenia.
5. Problemy z rozpoznawaniem twarzy, czytaniem, pisaniem.

Jakie są czynniki ryzyka?

Przyczyny rozwoju AMD nie są do końca znane, w dużej mierze jest to schorzenie o skomplikowanym sposobie dziedziczenia, za jego przekazywanie odpowiadają różne geny.

Czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania są między innymi:

- nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, miażdżyca,
- podeszły wiek,
- palenie nikotyny,
- otyłość,
- nieprawidłowa dieta,
- alkohol.

Osoby z czynnikami ryzyka, u których w rodzinie występowała choroba plamki żółtej, powinny regularnie zgłaszać się na badania okulistyczne.

Bardzo ważna jest również odpowiednia dieta, w której należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce oraz alkohol.



Warto wprowadzić do jadłospisu morskie ryby zawierające kwasy omega 3 oraz produkty zawierające witaminy i luteinę (brokuły, brukselkę, marchew, groszek, aronię, szpinak, pomarańcze, pomidory, natkę pietruszki, orzechy włoskie i pistacjowe, olej słonecznikowy).

- należy stosować okulary z filtrem UV,
- unikać palenia papierosów,
- kontrolować masę ciała, poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze.