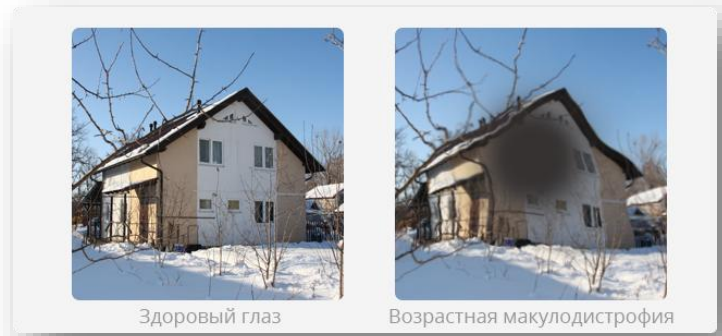


Возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – одна из причин потери зрения.

Возрастная макулярная дегенерация — заболевание центральной области сетчатки, которое является наиболее частой причиной необратимой потери зрения у людей старше 55 лет. Человек теряет возможность видеть детали, центральное зрение становится размытым, а прямые линии могут выглядеть искаженными, волнистыми. ВМД чаще развивается у женщин и преимущественно у представителей европеоидной расы.



ФАКТОРЫ РИСКА

- Возраст (старше 55 лет)
- Семейный анамнез (случаи заболевания ВМД у близких родственников)
- Курение
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Гипертония
- Высокий уровень холестерина
- Длительное пребывание на солнце
- Светлый цвет радужки
- Дальнозоркость
- Недостаток рыбы в рационе
- Деятельность, связанная с большой умственной нагрузкой

Формы ВМД.

СУХАЯ ФОРМА

На раннем этапе развития проявляется появлением под сетчаткой отложений светло-желтого цвета, которые называются друзы. Обычно друзы безвредны, но в том случае, если они сливаются, заболевание может прогрессировать и приводить к атрофическим изменениям.

ВЛАЖНАЯ ФОРМА

Она гораздо серьезнее. Под сетчаткой образуются и растут новые, аномальные, кровеносные сосуды. Из них может вытекать кровь или жидкость, что приводит к формированию рубцов в макуле. С влажной формой ВМД зрение теряется быстрее, чем с сухой.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ

1. Затуманенное, размытое центральное зрение.
2. Форма объектов видится искаженной: прямые линии выглядят волнистыми или кривыми.
3. Потеря четкого цветового зрения.

4. Сложность перехода из хорошо освещенной области в темную и наоборот. Это может создавать проблемы при проезде через туннели и при легких изменениях восхода или заката солнца.
5. Потребность в ярком свете – чтение или прием пищи могут быть затруднены в плохо освещенных местах.
6. Сложность в узнавании людей и распознавании деталей объектов.
7. Затруднение при чтении, особенно мелкого текста.
8. Темная область в центре зрения.

СОВЕТЫ ПО ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ДЕГЕНЕРАЦИИ МАКУЛЫ

- Поддерживайте здоровый вес.
- Соблюдайте диету, включающую зеленые листовые овощи, желтые и оранжевые фрукты, рыбу и цельнозерновые продукты.
- Ограничьте потребление рафинированных углеводов (изучите таблицу продуктов с высоким гликемическим индексом).
- Поддерживайте нормальное артериальное давление и уровень холестерина.
- Будьте физически активны. Регулярно занимайтесь физкультурой и доступными вам по возрасту видами спорта. Чаще бывайте на свежем воздухе.
- Носите солнцезащитные очки и шляпу, находясь на улице в солнечную погоду.

Регулярно проверяйте зрение и проконсультируйтесь с врачом, если заметили изменения!

*Врач-офтальмолог
УЗ «Горецкая ЦРБ»
Семёнова Е.И.*