

## Εκφύλιση ωχράς κηλίδας: Ο σιωπηλός εχθρός των ματιών

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι μια σοβαρή ασθένεια των οφθαλμών που δε θεραπεύεται και μπορεί, αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, να οδηγήσει ακόμα και σε μόνιμη απώλεια της κεντρικής όρασης.

Για την ακρίβεια, αποτελεί την πλέον συνήθη αιτία μη αναστρέψιμης νομικής τύφλωσης σε άτομα άνω των 60 ετών και σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα **θα έχει προσβάλει 77 εκατομμύρια Ευρωπαίους μέχρι το 2050!**



### Τι είναι η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

Η ωχρά κηλίδα είναι μια μικρή περιοχή στο κέντρο του αμφιβληστροειδούς, η οποία μας επιτρέπει να βλέπουμε λεπτομερώς και να αντιλαμβανόμαστε τα χρώματα. Η εκφύλισή της αναπτύσσεται βαθμιαία με την πάροδο των ετών και μπορεί να έχει δυο τύπους:

- την «ξηρή» εκφύλιση, η οποία σχετίζεται ευθέως με τη γήρανση και συνοδεύεται από προοδευτική απώλεια της όρασης,
- και την «υγρή» εκφύλιση, η οποία συνδέεται με την ανάπτυξη παθολογικών αγγείων κάτω από τον αμφιβληστροειδή και απότομη επιδείνωση της κεντρικής όρασης.

## **Συμπτώματα της ωχράς κηλίδας**

Καθώς η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας εξελίσσεται, πολλοί άνθρωποι βλέπουν μια θολή περιοχή κοντά στο κέντρο της όρασής τους. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η θολή περιοχή μπορεί να γίνει μεγαλύτερη ή μπορεί ο ασθενής να βλέπει κενά σημεία. Τα πράγματα μπορεί, επίσης, να φαίνονται λιγότερο φωτεινά από πριν.

Μερικοί ενδέχεται να παρατηρήσουν ότι οι ευθείες γραμμές αρχίζουν να φαίνονται κυματοειδείς. Αυτό μπορεί να είναι ένα προειδοποιητικό σήμα για επικείμενη εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Εάν παρατηρήσετε αυτό το σύμπτωμα, επισκεφθείτε αμέσως το γιατρό σας.

## **Πώς προλαβαίνω την ωχρά κηλίδα;**

Αν λόγω ηλικίας ή οικογενειακού ιστορικού, είστε σε ομάδα υψηλού κινδύνου είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά την όρασή σας. Η πρόωπη εκφύλιση της ωχράς κηλίδας δεν έχει συμπτώματα, οπότε μην περιμένετε να αλλάξει το όρασή σας για να επισκεφθείτε τον οφθαλμίατρό σας!

Σύμφωνα με έρευνες, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για εκφύλιση της ωχράς ή να επιβραδύνετε την πρόοδό της με τις παρακάτω επιλογές:

- Αποφυγή καπνίσματος
- Τακτική σωματική άσκηση
- Υγιή αρτηριακή πίεση και επίπεδα χοληστερόλης
- Προσεκτική διατροφή πλούσια σε φυλλώδη πράσινα λαχανικά και ψάρια

## **Πώς γίνεται η διάγνωση για την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;**

Η διάγνωση για την εκφύλιση της ωχράς απαιτείται διεξοδική εξέταση από οφθαλμίατρο, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει:

- εξέταση της ωχράς κηλίδας με **βυθοσκόπηση**
- **οπτική αγγειογραφία συνοχής (OCTA)**, η οποία βοηθά στον εντοπισμό παθολογικών αγγείων
- **οπτική τομογραφία συνοχής (OCT)**, η οποία είναι ιδανική για την παρακολούθηση της έκτασης του εκφυλισμού της ωχράς και της θεραπείας της υγρής μορφής.

## **Πώς θεραπεύεται η εκφύλιση της ωχράς;**

Για την ώρα, **δεν υφίσταται θεραπεία** για την εκφύλιση ξηράς μορφής ωχράς κηλίδας γι' αυτό **συνιστάται τακτικός προληπτικός έλεγχος** ειδικά μετά την ηλικία των 50. Εφόσον διαγνωστεί εκφύλιση ωχράς **ξηρού τύπου**, η συνιστώμενη αγωγή έχει στόχο να εμποδίσει την επιδείνωση της νόσου και περιλαμβάνει την υιοθέτηση ειδικής διατροφής σε συνδυασμό με τη λήψη ειδικών συμπληρωμάτων και πολύ-βιταμινούχων σκευασμάτων, καθώς και την αποχή από το κάπνισμα.

Η αντιμετώπιση της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας **υγρού τύπου** εστιάζει κυρίως στην παρεμπόδιση της έκκρισης ουσιών που ευνοούν την ανάπτυξη παθολογικών νεοαγγείων. Αυτή επιτυγχάνεται με την έγχυση ειδικών ουσιών εντός του οφθαλμού. Συνήθως, η αγωγή ξεκινά τρεις εγχύσεις, με χρονική απόσταση ενός μηνός ή μια από την άλλη, και στη συνέχεια μπορεί να περιλαμβάνει επιπλέον ενέσεις, ανάλογα με το αποτέλεσμα. Πιο σπάνια, εφαρμόζεται η **φωτοδυναμική θεραπεία**, η οποία, ωστόσο, έχει αποτέλεσμα σε πολύ συγκεκριμένες περιπτώσεις εκφύλισης ωχράς κηλίδας.