

# Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας (ΗΕΩ)

## Τι είναι η Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας;

Ο αμφιβληστροειδής χιτώνας επενδύει το μεγαλύτερο μέρος της έσω επιφάνειας του ματιού και είναι υπεύθυνος για τη μετατροπή των οπτικών ερεθισμάτων σε νευρικά ερεθίσματα, που μέσω του οπτικού νεύρου θα καταλήξουν στον εγκέφαλο για επεξεργασία και αναγνώριση. Η κεντρική περιοχή του αμφιβληστροειδούς λέγεται «ωχρά κηλίδα» (λόγω της κιτρινωπής εμφάνισής της) και είναι υπεύθυνη για την κεντρική όραση.

Η πιο συχνή πάθηση της «ωχράς κηλίδας» σχετίζεται με την ηλικία και ονομάζεται Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας (ΗΕΩ). Η Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας (ΗΕΩ) είναι η πρώτη αιτία τύφλωσης στο δυτικό κόσμο σε άτομα άνω των 50 ετών. Ο ένας ή και οι δύο οφθαλμοί μπορεί να προσβληθούν. Η ωχρά κηλίδα (είναι η περιοχή του αμφιβληστροειδή υπεύθυνη για την ευκρινή κεντρική όραση) καταστρέφεται. Η κεντρική όραση περιορίζεται ωστόσο, η περιφερική όραση παραμένει ανέπαφη. Περίπου το 25% των ανθρώπων ηλικίας άνω των 65 ετών έχουν ΗΕΩ. Από αυτούς με ΗΕΩ στον ένα οφθαλμό, περίπου το 50% θα αναπτύξει ΗΕΩ και στον άλλο οφθαλμό μέσα σε 5 έτη. Υπάρχουν δύο μορφές ηλικιακής εκφύλισης: η ξηρά μορφή και η υγρή μορφή.



Φυσιολογική όραση



Όραση με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας

### Ξηρού τύπου ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς

Η ξηρή μορφή είναι ο πιο συχνός τύπος ηλικιακής εκφύλισης. Στα πρώιμα στάδια, είναι δύσκολο να εντοπιστούν αλλαγές στην όραση. Με την πάροδο του χρόνου, η κεντρική όραση επιδεινώνεται με αργό ρυθμό. Κυματοειδείς γραμμές και μαύρες κηλίδες παρατηρούνται στο κέντρο της όρασης. Αμυδρή αντίληψη των χρωμάτων είναι πιθανή. Δεν υπάρχει τρόπος να αποκαταστήσουμε την όραση που έχει χαθεί στην περίπτωση του ξηρού τύπου ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς. Αλλά πρέπει να παρακολουθήσετε διότι μπορεί να μετατραπεί σε υγρού μορφή. 15% περίπου των ασθενών με ξηρά μορφή θα εμφανίσουν στην πορεία του χρόνου την υγρού τύπου ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς.

### Υγρού τύπου ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς

Η υγρή μορφή ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς είναι πιο σπάνια αλλά πιο σοβαρή. Η απώλεια της όρασης είναι γρήγορη και πολύ σοβαρή. Στο κέντρο του οπτικού πεδίου μπορούν να εμφανιστούν ξαφνικά μαύρες κηλίδες, κενές κηλίδες, κυματοειδείς γραμμές, και απώλεια σωστής αντίληψης των χρωμάτων. **Η Anti-VEGF θεραπεία (ενδοϋαλοειδικές ενέσεις) σταθεροποιεί αλλά μπορεί και να βελτιώσει την όραση.**

#### Παράγοντες κινδύνου σχετιζόμενοι με την ηλικία

- Ηλικία άνω των 60
- Καπνιστής
- Παχυσαρκία
- Καυκάσια φυλή
- Θήλυ
- Οικογενειακό ιστορικό

#### Τι μπορείτε να κάνετε να μειώσετε τον κίνδυνο

- Διακοπή καπνίσματος
- Κατανάλωση υγιεινών τροφών, ιδιαίτερα πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Λήψη ειδικών διατροφικών συμπληρωμάτων
- Ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης
- Ρύθμιση σωματικού βάρους
- Άσκηση