



Stowarzyszenie **AMD**

Chroń swój wzrok

Informacje na temat AMD
zwyrodnienia płamki związanego z wiekiem

PORADNIK DLA PACJENTA



Niniejsza broszura zawiera informacje na temat zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD) i odpowiada na pytania o przyczynach, objawach, diagnostyce i leczeniu tej choroby.

AMD jest schorzeniem o charakterze przewlekłym, które jest wiodącą przyczyną ciężkiej utraty widzenia u osób powyżej 50 roku życia. Jest ono także jedną z wiodących przyczyn ślepoty wśród dorosłych na świecie.

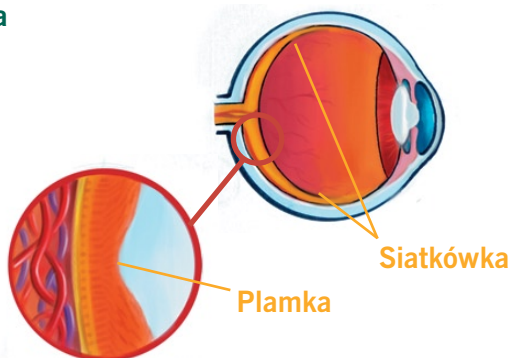
W przeciwieństwie do tego o czym się sądzi, utrata widzenia w przebiegu AMD nie musi być nieuchronną konsekwencją starzenia się organizmu. Chroń swój wzrok, czynnie uczestnicząc w procesie leczenia.

Regularnie odwiedzaj swojego okulistę.

Co to jest AMD?

AMD jest chorobą uszkadzającą widzenie centralne, które jest potrzebne do wykonywania precyzyjnych czynności, takich jak: czytanie, prowadzenie samochodu, sprawdzanie godziny na zegarku czy rozpoznawanie twarzy.

Anatomia oka



Czasami AMD postępuje tak wolno, że tylko w niewielkim stopniu dochodzi do uszkodzenia wzroku. W innych przypadkach natomiast AMD postępuje szybko, prowadząc do gwałtownej utraty widzenia. AMD przebiega bez dolegliwości bólowych, ale doprowadza do utraty zdolności postrzegania przedmiotów, znajdujących się w centrum Twojego pola widzenia, na wprost Ciebie.

Sucha postać AMD

W suchym AMD, które stanowi około 85% wszystkich przypadków AMD, światłoczułe komórki siatkówki obumierają, co prowadzi do uszkodzenia widzenia centralnego. Najczęstszym objawem suchego AMD jest przymglenie widzenia w nieznacznym stopniu. Sucha postać AMD rozwija się powoli, ale może przejść w bardziej agresywną postać AMD, która jest określana jako wysiękowa.

Wysiękowa postać AMD

Wysiękowe AMD, stanowi około 15% wszystkich przypadków choroby i jest najczęstszą przyczyną utraty widzenia wśród osób z AMD. Powstaje ona w wyniku rozwoju nieprawidłowych naczyń pod siatkówką w okolicy plamki. Ta postać AMD może prowadzić do wystąpienia krwawienia, tworzenia się blizny i trwałego zniszczenia siatkówki. Uszkodzenie wzroku pojawia się znacznie szybciej aniżeli w przypadku suchego AMD i prowadzi do znacznie cięższego uszkodzenia widzenia centralnego, czyli widzenia „na wprost”. Jeżeli zmiana zostanie rozpoznana szybko, rozpoczęcie leczenia wysiękowego AMD może utrzymać, a nawet poprawić widzenie.

AMD jest jedną z wiodących przyczyn ślepoty wśród osób dorosłych na świecie

Kto jest obarczony ryzykiem?

Dwoma najważniejszymi czynnikami ryzyka rozwoju AMD są:

- Wiek – około 25% ludzi powyżej 65 roku życia ma AMD.
- Obecność AMD w jednym oku – u 40% chorych z AMD w jednym oku w ciągu 5 lat rozwinie się AMD w oku drugim.

Inne czynniki ryzyka rozwoju AMD obejmują:



Palenie tytoniu



Rasa – u osób rasy białej występuje zwiększone ryzyko rozwoju AMD



Dodatni wywiad rodzinny w kierunku występowania AMD



Niedobór w diecie luteiny oraz określonych witamin i minerałów



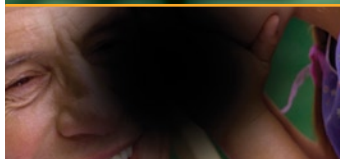
Płeć – ryzyko wystąpienia AMD u kobiet jest większe niż u mężczyzn

Jakie są objawy?

Do objawów AMD należą:



Zamazane, niewyraźne i mniej ostre widzenie centralne tj. widzenie „na wprost” (obniżona ostrość wzroku)



Jasna lub ciemna plama w centralnym polu widzenia (mroczek centralny)



Oglądane przedmioty są zniekształcone (metamorfopsje)



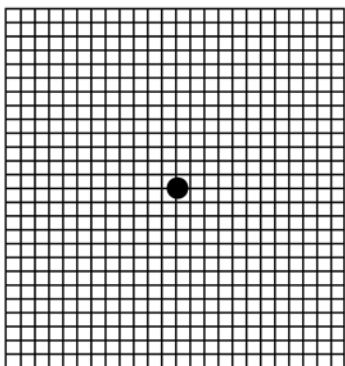
Barwy wydają się być bledsze i mniej nasycone (obniżone poczucie kontrastu)

Rozpoznaj objawy AMD. Jeżeli zauważysz zmiany w widzeniu, natychmiast skontaktuj się ze swoim okulistą

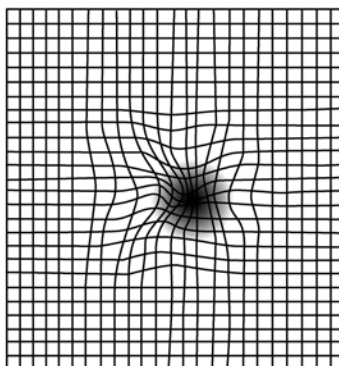
Czy mogę sam kontrolować swój wzrok?

Nic nie zastąpi regularnie przeprowadzanych kontrolnych badań okulistycznych. Istnieje jednak możliwość samodzielnego sprawdzania wzroku w domu.

Do tego celu służy specjalny kwadrat z narysowanymi kratkami, czyli test Amslera.



**Test Amslera / prawidłowe
widzenie**



**Test Amslera / zaburzenia
widzenia spowodowane AMD**

Poproś swojego okulistę o test Amslera, dzięki któremu będziesz mógł regularnie kontrolować swój wzrok.

Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek zmiany, natychmiast umów się na wizytę do okulisty.

Dlaczego powinienem iść do okulisty?

Dzięki współpracy z okulistą możesz zapobiec utracie widzenia. Niektóre osoby lekceważą pierwsze objawy pogorszenia widzenia, uważając je za naturalny proces starzenia się. Regularne badania okulistyczne mogą wykryć wczesne stadium AMD.

Okulista pomoże Ci w określeniu Twoich czynników ryzyka rozwoju AMD, powie Ci czy rzeczywiście masz AMD, a w przypadku rozpoznania u Ciebie tego schorzenia, wybierze odpowiednią metodę leczenia. Wczesne rozpoznanie choroby i szybkie rozpoczęcie leczenia mogą zachować widzenie, a nawet je poprawić.

Zapamiętaj:

- Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD są niezwykle ważne
- Obecnie dostępne metody leczenia w niektórych przypadkach dają możliwość poprawy ostrości wzroku. Należy jednak pamiętać, że im wcześniej zostanie ono przeprowadzone tym większa szansa na uzyskanie lepszych wyników.
- Leczenie nie zawsze może przywrócić już osłabione widzenie, ale im wcześniej zostanie ono przeprowadzone, tym większe prawdopodobieństwo uzyskania lepszych wyników
- Twój okulista może Ci pomóc

**Nie lekceważ objawów pogorszenia widzenia.
Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD może
zachować lub nawet uratować Twój wzrok**

Czy mogę zapobiec AMD?

Chociaż nie ma żadnego skutecznego leku zapobiegającego AMD, to jednak istnieje możliwość zmniejszenia ryzyka rozwoju AMD dzięki przestrzeganiu kilku prostych zasad:

- Regularnie zgłaszaj się na badania okulistyczne. Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD może utrzymać lub poprawić utracone widzenie centralne
- Nie pal
- Stosuj zbilansowaną dietę, w skład której powinny wchodzić owoce i warzywa, które są bogate w luteinę i antyoksydanty (np. witaminę A, C i E)
- Noś okulary przeciwsłoneczne, chroniące oczy przed działaniem promieniowania ultrafioletowego
- Porozmawiaj ze swoim okulistą o ewentualnej suplementacji witaminami
- Regularnie ćwicz, gimnastykuj się

Regularne badania okulistyczne mogą wykryć wczesne stadium AMD, co umożliwi podjęcie działania, mającego na celu zachowanie widzenia

Czy AMD można leczyć?

Nieleczone AMD prowadzi do utraty wzroku.

Obecne metody leczenia nie tylko stabilizują ale również mogą poprawić widzenie. Do obecnie stosowanych metod leczenia wysiękowego AMD należą:

- Iniekcje doszkliskowe – lek podawany jest w postaci zastrzyku do wnętrza oka co 4 tygodnie przez pierwsze 3 miesiące. Kontynuacja terapii jest indywidualnie dostosowywana do potrzeb pacjenta. U $\frac{1}{3}$ pacjentów dochodzi do poprawy ostrości wzroku.
- Terapia Fotodynamiczna (PDT) z użyciem fotouczulacza – lek podawany jest dożylnie, dostaje się poprzez układ krążenia do nieprawidłowych naczyń w oku, gdzie aktywowany jest światłem lasera. Aktywacja za pomocą lasera, nie powoduje wzrostu temperatury tkanek oka, co prowadzi do bezpiecznego zniszczenia patologicznych naczyń. Procedura zmniejsza ryzyko utraty widzenia
- Fotokoagulacja laserowa – polega na niszczeniu patologicznych naczyń krwionośnych za pomocą wiązki światła o wysokiej energii. Na skutek działania ciepła dochodzi do uszkodzenia siatkówki w miejscu naświetlania, co prowadzi do powstawania blizn, które odpowiadają ubytkom w polu widzenia. Ten typ leczenia znajduje zastosowanie tylko w wybranej grupie chorych

Profilaktyka AMD:

- Antyoksydanty – okulista może Ci zalecić codzienne zażywanie witamin, a w pewnych przypadkach mogą to być preparaty specjalnie przygotowane dla potrzeb okulistycznych
- Luteina – hamuje wpływ niszczącego siatkówkę promieniowania UV i chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Rekomendowana dawka na podstawie badania LAST to 10 mg luteiny krystalicznej na dobę

Jaka jest przyszłość chorych z AMD?

W przypadku nie rozpoznanego i nie leczonego AMD, choroba postępując, doprowadza do dalszego, ciężkiego uszkodzenia widzenia centralnego, co ostatecznie może doprowadzić do powstania praktycznej ślepoty.

Jeżeli zostało u Ciebie rozpoznane AMD, działaj. Wcześnie rozpoczęte leczenie może uratować, a niekiedy nawet poprawić Twój wzrok. Leczenie, pomoce rehabilitacji wzrokowej i wsparcie innych osób mogą Ci pomóc w zachowaniu aktywnego i niezależnego stylu życia.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Świadomość, że tracisz wzrok z powodu AMD może być trudna do zaakceptowania. Istotnym jest poznanie własnej choroby, w czym mogą Ci pomóc różne źródła informacji.

Kontakt:

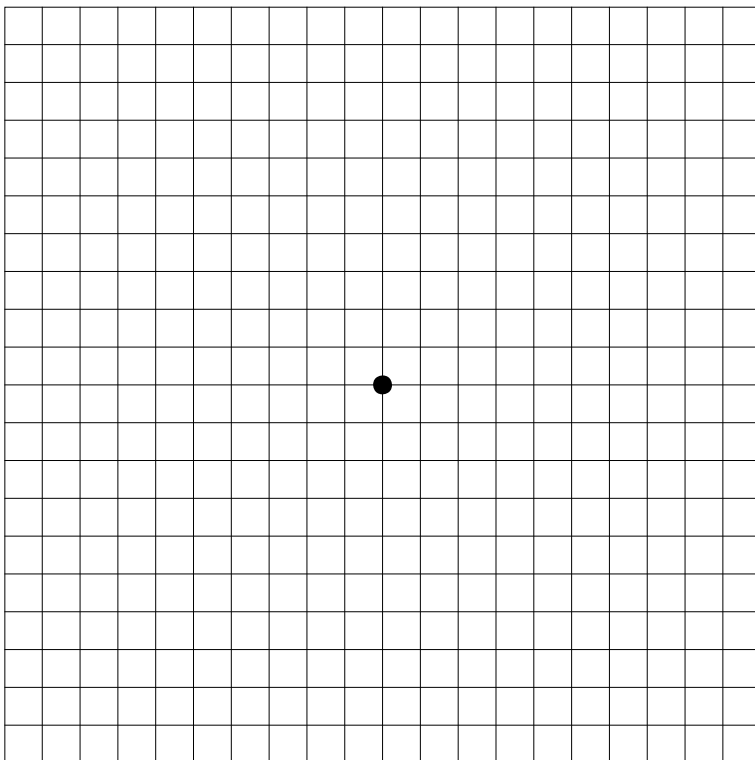
Stowarzyszenie AMD

Al. Waszyngtona 146, lok. 206, 04-076 Warszawa

tel./fax 022 515 80 01, pn-pt: 8.30-16.00

e-mail: stoamd@op.pl, www.amd.org.pl

**Jeżeli masz AMD,
pytaj i szukaj potrzebnych Ci informacji**



Test Amslera

W celu prawidłowego użycia testu postępuj zgodnie z instrukcją:

1. Jeśli korzystasz z okularów do czytania – załóż je.
2. Zastłoń jedno oko, drugim zaś patrz w centralny punkt siatki.
3. Koncentruj wzrok tylko i wyłącznie na środkowym punkcie.
4. Oceń: czy wszystkie linie, które widzisz pozostają liniami prostymi, czy wszystkie kwadraty mają taki sam rozmiar.
5. Wykonaj test dla każdego oka osobno.

Jeżeli widzisz krzywe linie, nierówne kwadraty, koniecznie zgłoś się do lekarza okulisty.

O co powinienem zapytać swojego okulistę?

1.

2.

3.



Stowarzyszenie AMD

Al. Waszyngtona 146, lok. 206, 04-076 Warszawa, tel./fax 022 515 80 01

Oddział w Krakowie: Przewodnicząca oddziału Dr n. med. Agnieszka Kubicka-Trzaska
Klinika Okulistyki Collegium Medicum UJ, ul. Kopernika 38, Kraków, tel. 012 424 75 40
oraz CM Ruczaj, ul. Lipińskiego 7, Kraków, tel. 012 267 79 55

Oddział w Olsztynie: Przewodnicząca oddziału Dr n. med. Maria Dowgird
Al. Wojska Polskiego 67/2A, Olsztyn, tel. 089 535 60 50

Oddział w Poznaniu: Przewodniczący oddziału Prof. dr hab. n. med. Jarosław Kocięcki
Oddział Okulistyki SK UM w Poznaniu, ul. Długa 1/2, Poznań, tel. 061 854 92 84

Oddział w Szczecinie: Przewodnicząca oddziału Prof. dr hab. n. med. Lidia Puchalska-Niedbał
ul. Poniatowskiego 76A/3, Szczecin, tel. 502 444 739

Oddział we Wrocławiu: Przewodnicząca oddziału Prof. dr hab. n. med. Marta Misiuk-Hojto
Klinika Okulistyki AM, ul. Chałubińskiego 2A, Wrocław, tel. 071 784 24 27

www.AMD.org.pl

www.forumAMD.pl