

OCAL SWÓJ WZROK



Informacje na temat AMD
zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem

PORADNIK DLA PACJENTA



Szanowny pacjencie, niniejsza broszura ma za zadanie przybliżyć przyczyny, objawy, diagnostykę i metody leczenia zwyrodnienia plamki związane z wiekiem (AMD).

AMD jest schorzeniem o charakterze przewlekłym, które jest główną przyczyną zmian w prawidłowym widzeniu u osób powyżej 50. roku życia. Jest ono także jedną z wiodących przyczyn całkowitej utraty wzroku wśród dorosłych na świecie.

„Epidemia ślepoty”, jak od kilku lat określa się AMD, dotknęła już ponad 1,5 mln osób w Polsce. Szacuje się, że w naszym kraju rocznie przybywa 10-15 tys. chorych na AMD.

Wbrew powszechnej opinii utrata widzenia nie musi być nieuchronną konsekwencją starzenia. Regularne wizyty u okulisty i odpowiednie leczenie pomagają zachować wzrok.

Co to jest AMD?

AMD jest chorobą dotyczącą obszaru na dnie oka zwanego plamką, uszkadzającą widzenie centralne, które jest niezbędne do wykonywania codziennych czynności, takich jak: czytanie, pisanie, korzystanie z telefonu, prowadzenie samochodu czy rozpoznawanie twarzy.

Niekiedy zwyrodnienie plamki postępuje na tyle wolno, że osoba chora ledwie dostrzega zmiany w widzeniu. W innych przypadkach natomiast AMD postępuje szybko, prowadząc nawet do utraty wzroku. Przebieg choroby jest bezbolesny, doprowadza do utraty zdolności postrzegania przedmiotów znajdujących się w centrum Twojego pola widzenia. Wyróżnia się dwie formy zwyrodnienia plamki związane z wiekiem: suchą i wysiękową.

Sucha postać AMD

W suchym AMD, które stanowi około 85% wszystkich przypadków zachorowań, światłoczułe komórki siatkówki obumierają, co prowadzi do

uszkodzenia widzenia centralnego. Najczęstszym objawem suchego AMD jest przymglenie widzenia w nieznacznym stopniu lub zniekształcenie obrazu. Sucha postać AMD rozwija się powoli, ale może przejść w bardziej agresywną odmianę, która jest określana jako wysiękowa.

Wysiękowa postać AMD

Wysiękowe AMD stanowi około 15% wszystkich przypadków choroby i jest najczęstszą przyczyną utraty widzenia wśród osób dotkniętych tą chorobą. Powstaje ona w wyniku rozwoju nieprawidłowych naczyń pod siatkówką w okolicy plamki. Ta forma AMD może prowadzić do wystąpienia krwawienia, tworzenia się blizn i trwałego zniszczenia siatkówki.

Uszkodzenie wzroku pojawia się znacznie szybciej niż w przypadku suchego AMD i prowadzi do znacznie cięższego zaburzenia widzenia centralnego, czyli widzenia „na wprost”. Im szybciej zmiana zostanie rozpoznana, tym efektywniejsze będzie leczenie wysiękowego AMD.

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

Kto jest obarczony ryzykiem?

Najbardziej narażone na zachorowanie na AMD są:

- Osoby po 65. roku życia (AMD atakuje co czwartą osobę w wieku powyżej 65 lat)
- Osoby, u których AMD rozwinęło się już w jednym oku – u 40 % chorych z AMD w jednym oku w ciągu 5 lat rozwinie się AMD w oku drugim.

Ponadto większe ryzyko zachorowania powodują:

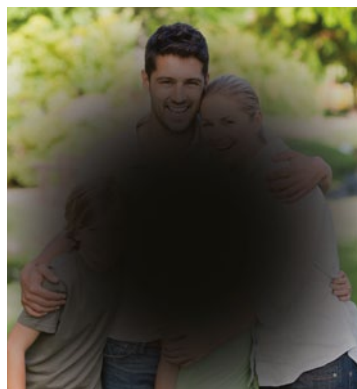
- Palenie tytoniu
- Rasa – u osób rasy białej występuje zwiększone ryzyko rozwoju AMD
- Dodatni wywiad rodzinny w kierunku występowania AMD
- Niedobór w diecie luteiny oraz określonych witamin i minerałów
- Płeć – ryzyko wystąpienia AMD u kobiet jest większe

Jakie są objawy?

Do objawów AMD należą:



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



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



Zniekształcenie oglądanych przedmiotów (metamorfozje)



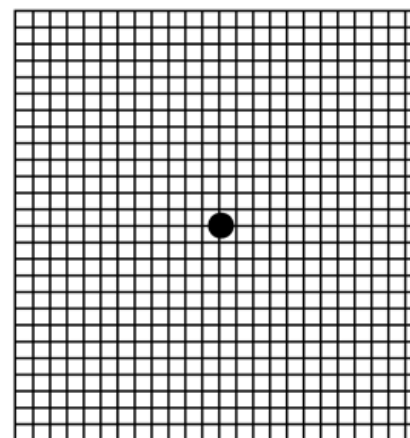
Bledsze i mniej nasycone barwy (obniżone poczucie kontrastu)

Jeżeli zauważysz zmiany w widzeniu, natychmiast skontaktuj się ze swoim okulistą

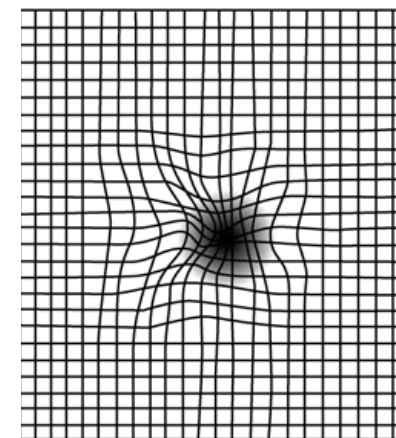
Dlaczego warto iść do okulisty?

Dzięki konsultacjom z okulistą możesz zapobiec utracie wzroku. Niektóre osoby lekceważą pierwsze objawy pogorszenia widzenia, uważając je za naturalny proces starzenia się. Część pacjentów nie zauważa pogorszenia widzenia, które następuje w jednym oku.

Regularne badania okulistyczne mogą wykryć wczesne stadium AMD.



Test Amslera / prawidłowe widzenie



Test Amslera / zaburzenia widzenia spowodowane AMD

Okulista pomoże Ci w określeniu Twoich czynników ryzyka rozwoju AMD, a w przypadku rozpoznania u Ciebie tego schorzenia, wybierz odpowiednią metodę leczenia. Wczesne rozpoznanie choroby i szybkie rozpoczęcie leczenia mogą pomóc w zachowaniu widzenia.

Zapamiętaj

- Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD są niezwykle ważne
- Dostępne obecnie metody leczenia w niektórych przypadkach dają możliwość poprawy jakości widzenia i ostrości wzroku. Należy jednak pamiętać, że im wcześniej zostanie ono przeprowadzone, tym większa szansa na uzyskanie lepszych wyników.

Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD może ocalić Twój wzrok

Czy mogę zapobiec AMD?

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

- Regularnie zgłaszaj się na badania okulistyczne
- Wczesne rozpoznanie i leczenie AMD może spowolnić lub zatrzymać utratę widzenia centralnego
- Nie pal
- Stosuj zbilansowaną dietę, w skład której powinny wchodzić owoce i warzywa bogate w luteinę, antyoksydanty (np. witaminę A, C i E) oraz mikroelementy (cynk i selen)
- Noś okulary przeciwsłoneczne, chroniące oczy przed działaniem promieniowania UV
- Porozmawiaj ze swoim okulistą o ewentualnej suplementacji witaminami
- Bądź aktywny fizycznie i ćwicz regularnie

Czy AMD można leczyć?

AMD suche:

Na bazie najnowszych doniesień terapia suplementacyjna w suchej postaci AMD nie przynosi wcześniej zakładanych efektów. Wobec powyższego powinno kłaść się główny nacisk na przestrzeganie reżimu żywieniowego oraz szeroko pojętą diagnostykę. Najistotniejszą rolę pełni badanie OCT (Optyczna Koherentna Tomografia) oraz regularne okresowe kontrole okulistyczne, a w uzasadnionych już przypadkach angiografia fluoresceinowa.

Ważne

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

Cennymi źródłami witamin i mikroelementów, które powinny znaleźć się w diecie są:

- Witamina E: występuje w ziarnach zbóż, orzechach, awokado, pestkach słonecznika i olejach roślinnych
- Witamina C: jej źródłem są m.in. pomarańcze, czarne porzeczki, maliny, jabłka, ziemniaki, brukselka, kalafior, papryka, pomidory
- Luteina: bogatym naturalnym źródłem są owoce i warzywa, takie jak szpinak, brokuły, włoska kapusta, seler, por, natka pietruszki, koper, dynia, brukselka, cukinia
- Kwasy omega-3, cynk i selen: obecne m.in. w rybach morskich takich jak śledź, łosoś, dorsz czy makrela

AMD wysiękowe:

Nieleczone AMD wysiękowe prowadzi do nieodwracalnej utraty wzroku. Obecnie stosowane metody leczenia nie tylko hamują rozwój choroby, ale również mogą poprawić widzenie.

Doustne leczenie farmakologiczne wysiękowej postaci AMD - jest działaniem pobocznym i ma na celu poprawę funkcji naczyń krwionośnych. Stosowane są tu leki przeciwmiażdżycowe, u pacjentów z podwyższonym poziomem cholesterolu lub zmniejszające ciśnienie krwi.

Iniekcje dożylne

Wśród obecnie stosowanych metod najlepsze wyniki uzyskuje się wykorzystując **dożylne iniekcje** leków hamujących rozwój tego schorzenia. VEGF (czynnik wzrostu śródbłonna naczyń, *vascular endothelial growth factor*) pełni kluczową rolę w powstawaniu nieprawidłowych naczyń krwionośnych w oku. W Polsce dostępne są już trzy preparaty hamujące działanie czynnika VEGF, podawane w postaci zastrzyków do wnętrza gałki ocznej. Są to pegaptanib sodu, aflibercept oraz ranibizumab.

Pegaptanib hamuje dalsze uszkodzenie oka spowodowane przez VEGF i jest podawany co 6 tygodni. Badania kliniczne wykazały, że pegaptanib spowalnia utratę wzroku, ale nie poprawia widzenia.

Aflibercept hamuje VEGF-A oraz PlGF- łożyskowy czynnik wzrostu, które należą do rodziny VEGF czynników angiogennych.

Leczenie afliberceptem rozpoczyna się od jednego wstrzyknięcia na miesiąc w trzech kolejnych dawkach, a następnie podaje się jedno wstrzyknięcie co dwa miesiące. Nie ma wymogu monitorowania pomiędzy wstrzyknięciami. Po pierwszych 12 miesiącach leczenia odstęp pomiędzy dawkami można wydłużyć w zależności od parametrów anatomicznych i wzrokowych.

Ranibizumab wpływa hamująco na białko VEGF-A. Iniekcje ranibizumabem są podawane co miesiąc do czasu uzyskania maksymalnej ostrości wzroku, tj. ostrości wzroku pacjenta utrzymującej się w trzech kolejnych comiesięcznych badaniach. Następnie pacjent powinien być poddawany

regularnej kontroli. Leczenie jest wznawiane, gdy badania kontrolne wykażą pogorszenie ostrości wzroku spowodowane przez wysiękową postać AMD. Comiesięczne wstrzyknięcia powinny być podawane do czasu ponownego uzyskania stabilizacji ostrości wzroku w trzech kolejnych comiesięcznych badaniach (co najmniej dwie iniekcje). Odstęp pomiędzy dwiema dawkami nie powinien być krótszy niż 1 miesiąc. Badania kliniczne udowodniły, że są to jedyne leki poprawiające widzenie w wysiękowej postaci AMD.

Leki podawane są w postaci zastrzyków do wnętrza oka. Zabieg przebiega w warunkach, w których pacjent powinien czuć się spokojnie i komfortowo, a większość pacjentów twierdzi, że sam zastrzyk nie boli. Przed i po zabiegu podawane są krople z antybiotykiem, by zapobiec ewentualnej infekcji.

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. Od momentu wprowadzenia do leczenia preparatów anty-VEGF metoda stosowana znaczenie rzadziej.

Kontrowersyjnym i na chwilę obecną dającym niejednoznaczne rezultaty sposobem leczenia AMD wysiękowego jest radioterapia.

Stosuje się ją jeszcze bardzo rzadko, gdy inne metody są nieskuteczne. Radioterapia działa na dwa sposoby – hamuje namnażanie komórek naczyń krwionośnych co skutkuje zahamowaniem powstawania nowych patologicznych naczyń w przestrzeni podsiatkówkowej, a także prowadzi do ich zwężania. Zależnie od dawki (zazwyczaj 12–24 Gy w 6 frakcjach), u jednych pacjentów może nastąpić regresja choroby, u innych nie ma żadnych efektów. Możliwe są także działania niepożądane, zwłaszcza przy wyższych dawkach promieniowania, takie jak retinopatia czy neuropatia oczna.

Czy mogę zapobiec skutkom AMD?

W przypadku nierozpoznanego i nieleczonego AMD postępująca choroba doprowadzi do dalszego uszkodzenia widzenia centralnego, co ostatecznie może skutkować całkowitą utratą wzroku.

Jeżeli zostało u Ciebie rozpoznane AMD, działaj. **Tylko wcześniej rozpoczęte leczenie może ocalić Twój wzrok.** Leczenie, pomoce rehabilitacje 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. Istotne jest poznanie własnej choroby, w czym mogą Ci pomóc różne źródła informacji.

Stowarzyszenie AMD

Al. Waszyngtona 146 lok. 206

04-076 Warszawa

tel./fax. (22) 515-80-01

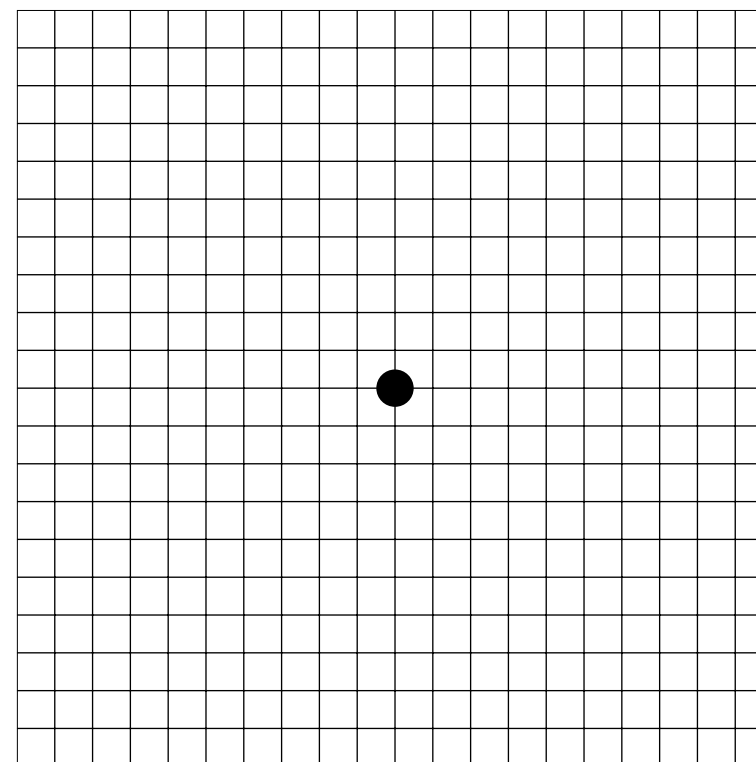
pn., wt., czw., pt. 9-15,

śr. 10-16,

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. Zastój 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.
6. Wykonaj test dla każdego oka osobno.

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

**Stowarzyszenie AMD, Al. Waszyngtona 146/206, 04-076 Warszawa,
e-mail: stoamd@op.pl, tel/fax (22) 515-80-01 kom. 516-062-843**

Małopolski Oddział Stowarzyszenia AMD w Krakowie

Przewodnicząca: **dr n. med. Agnieszka Kubicka-Trzaska**,
Siedziba: Klinika Okulistyki CM UJ, Poradnia Leczenia Schorzeń Siatkówki,
ul. Kopernika 38, Kraków, tel. (12) 424-75-52

Dolnośląski Oddział Stowarzyszenia AMD we Wrocławiu

Przewodnicząca: **lek. med. Iwona Helemejko**,
Siedziba: Katedra i Klinika Okulistyki (II piętro, bud. A) AM
50-556 Wrocław, ul. Borowska 213, 2 piętro, bud. A, tel (71) 736-43-00, (71) 736-43-10

Zachodniopomorski Oddział Stowarzyszenia AMD w Szczecinie

Przewodnicząca: **dr hab. n. med. Lidia Puchalska - Niedbał**,
Siedziba: 71-112 Szczecin, ul. Poniatowskiego 76A/3, tel. 502-444-739

Wielkopolski Oddział Stowarzyszenia AMD w Poznaniu

Przewodniczący: **prof. dr hab. n. med. Jarosław Kocięcki**,
Siedziba: Klinika i Katedra Okulistyki UM, ul. Długa 1, 61-848 Poznań, tel. (61) 854-92-84

Warmińsko - Mazurski Oddział Stowarzyszenia AMD w Olsztynie

Przewodnicząca: **dr n. med. Maria Dowgird**,
Siedziba: NZOZ Visus, ul. Al. Wojska Polskiego 67/2A, Olsztyn, tel. (89) 535-60-50

Podlaski Oddział Stowarzyszenia AMD w Białymstoku

Przewodnicząca: **dr hab. med. Ewa Proniewska - Skrętek**,
Siedziba: Klinika Okulistyki UM ul. Skłodowskiej - Curie 24A, 15-276 Białystok,
tel. (85) 746-86-28, fax. (85) 746-85-46

Lubelski Oddział Stowarzyszenia AMD w Lublinie

Przewodnicząca: **dr n. med. Anna Świąch - Zubilewicz**,
Siedziba: Klinika Okulistyki UM, ul. Chmielna 1, 20-079 Lublin, tel. (81) 532-51-88

Łódzki Oddział Stowarzyszenia AMD w Łodzi

Przewodniczący: **prof. dr hab. n. med. Roman Goś**,
Siedziba: Klinika Okulistyki i Rehabilitacji Wzrokowej,
ul. Żeromskiego 113, 90-549 Łódź, tel./fax (42) 639-36-34

Kujawsko - Pomorski Oddział Stowarzyszenia AMD w Bydgoszczy

Przewodnicząca: **prof. dr hab. n. med. Grażyna Malukiewicz**,
Siedziba: Klinika Chorób Oczu, ul. Skłodowskiej - Curie 9, 85-094 Bydgoszcz
tel. (52) 585-45-20, tel/fax (58) 585-40-33

Świętokrzyski Oddział Stowarzyszenia AMD w Kielcach

Przewodniczący: **dr n. med. Michał Biskup**,
Siedziba: Oddział Okulistyki Wojewódzki Szpital Zespolony,
ul. Grunwaldzka 45, 25-736 Kielce, tel. (41) 367-14-30

Pomorski Oddział Stowarzyszenia AMD w Gdańsku

Przewodnicząca: **prof. dr hab. n. med. Krystyna Raczyńska**,
Siedziba: Klinika Chorób Oczu, Gdański Uniwersytet Medyczny,
ul. Dębinki 7, 80-211 Gdańsk, tel. (58) 349-23-70

Śląski Oddział Stowarzyszenia AMD w Katowicach

Przewodniczący: **dr n. med. Andrzej Wróbel**,
Siedziba: Szpital Specjalistyczny Centrum Medycznego Mavit,
ul. Szopienicka 65, 40-431 Katowice, tel. (32) 358-77-00

Podkarpacki Oddział Stowarzyszenia AMD w Rzeszowie

Przewodnicząca: **dr n. med. Anna Jędruch**,
Siedziba: Oddział Okulistyczny, Szpital Miejski im. Jana Pawła II,
ul. Rycerska 4, 35-241 Rzeszów, tel. sekretariat (17) 861-10-37