

# ХВОРОБИ ОЧЕЙ: ВІКОВА МАКУЛО- ДИСТРОФІЯ

Рекомендації  
для пацієнтів

За підтримки компанії



# Зміст

ВМД — небезпечна  
патологія ока

03

Симптоми

04

Причини хвороби

05

Лікування

06

Причини  
ушкодження клітин

07

Як запобігти хвороби

08-10

Ваше харчування

11

Поради на щодень

12-13

Методи контролю  
й самоконтролю.  
Сітка Амслера

14-16

© World Medicine, 2019

## Вікова макулодистрофія (ВМД) — небезпечна патологія ока

ВМД — це одна з найнебезпечніших очних хвороб. Вікова — тобто пов'язана з віком, старінням організму. Вона загрожує повною і безповоротною втратою центрального зору.

Гострота нашого зору залежить від стану невеликої ділянки по центру очної сітківки — макули. Ямка макули становить лише 1,5 мм у діаметрі, і саме ця її частина дає можливість чітко бачити дрібні деталі, коли читаємо, пишемо, шиємо тощо, та розрізняти кольори.

Макулу ще називають жовтою плямою за характерний відтінок, який надають їй пігменти лютеїн і зеаксантин. Вони допомагають захистити око від ультрафіолетового випромінювання й шкідливого впливу синього спектра світла.



Так бачить людина  
з нормальним зором



Так бачить людина з віковою  
макулодистрофією

**!** Дистрофія макули з певного віку становить загрозу кожному. Натомість більшість із нас ніколи не чули про таку недугу!

Як і будь-яку хворобу, ВМД легше попередити, аніж боротися з уже набутою.

ВМД позбавляє можливості повноцінно бачити кожную третю людину 75-річного віку (дані від Всесвітньої організації охорони здоров'я).

## Симптоми

Хвороба може розвиватися поволі, протягом років, або ж прогресувати пришвидшеними темпами, і їй досить кількох місяців. Це безболісний процес, однак людина відчуває, що з очима щось не так.

- Потребуєте більш яскравого освітлення під час читання.
- Вам важко виконувати роботу, яка вимагає чіткого бачення дрібних деталей.
- Бачите як у тумані.
- Не можете швидко адаптуватися, коли входить з освітленої кімнати в темну.
- Важко розпізнаєте знайомі обличчя і предмети.

- У видимому зображенні є сліпі плями (на пізніх стадіях захворювання чорна пляма в центрі поля зору).
- Бачите предмети, яких насправді немає.

Патологічні зміни можуть розвиватися спочатку лише в одному оці, і це вводить в оману, оскільки людина продовжує добре бачити другим оком.

**! Запущені форми макулодистрофії призводять до непоправної втрати центрального зору. Фахівці порівнюють: навіть катаракта поряд з ВМД — не проблема.**

### Прогресування хвороби



Нормальна макула



Рання форма ВМД



Пізня форма ВМД

## Причини хвороби



Старіння: ризик у віці після 50 років становить 2%, після 75 років — 30%.



Світлий колір очей.



Генетична схильність, спадковість. Якщо захворювання було в батьків, ризик збільшується втричі.



Неправильний спосіб харчування і його наслідки, зайва вага.



Куріння: ризик збільшується в 2,4 рази, у пасивних курців — удвічі.



Брак вітамінів, мінеральних речовин.



Серцево-судинні захворювання: атеросклероз підвищує можливість ВМД втричі, а гіпертонічна хвороба — в 7 разів.



Жінки більше схильні до ВМД.



Ультрафіолетове випромінювання і частково синій спектр: сонячне світло пошкоджує сітківку ока.



Стрес.



**Пам'ятайте: у випадку з набутою ВМД йдеться не про покращення зору, а про збереження того, що є!**

Якщо хворобу не лікувати, сітківка піддається подальшій руйнації, поступово це призводить до повної втрати центрального зору.

## Лікування

Розрізняють дві стадії макулодистрофії — у залежності від ступеня ураження сітківки: сухої та вологої.

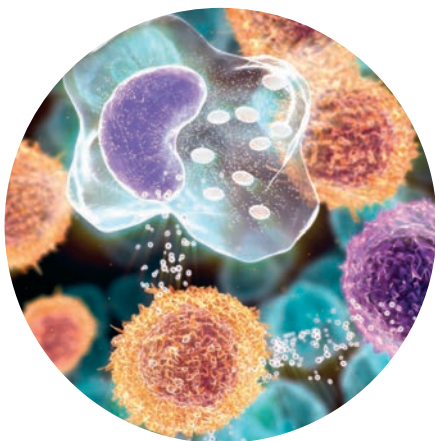
Лікарське втручання має на меті завадити переходу сухої стадії ВМД у вологу, або ексудативну.

Для лікування ексудативної ВМД використовуються методи, що пригнічують ріст кровоносних судин під сітківкою ока та уповільнюють прогресування хвороби:

- **лазерну хірургію** видалення крихких і новоутворених судин, що підтікають
- **фотодинамічну терапію** введення внутрішньовенно спеціальних препаратів з подальшим короткочасним (до 1,5 хвилини) опроміненням сітківки
- **анти-VEGF-терапію** внутрішньоочні ін'єкції для блокування росту дегенеративних судин під сітківкою (щомісячно, щонайменше 3, а бажано до досягнення позитивного ефекту).

Слід усвідомити небезпеку хвороби й запобігти її розвитку





## Причини ушкодження клітин

Під впливом негативних факторів у людському організмі утворюються так звані вільні радикали — активні форми кисню.

Ці молекули з непарною кількістю електронів намагаються відновити свою повноту, відбираючи електрони в інших молекул.

Запускається ланцюжок негативних внутрішньоклітинних змін — зруйновані клітини не можуть повноцінно функціонувати, уражаються тканини й органи.

Людина хворіє.

**!** Ураження клітин і порушення в них обмінних процесів під впливом вільних радикалів називаються оксидативним (окислювальним) стресом.

Переривати ланцюжок окислювальної реакції допомагають речовини-антиоксиданти.

## Звідки беруться антиоксиданти

Основним джерелом антиоксидантів є свіжа рослинна їжа, адже вони захищають і самі рослини, убезпечуючи від ультрафіолетового випромінювання й інших природних загроз.

Сполуки з антиоксидантним ефектом — поліфеноли (флавоноїди, антоціани та ін.), каротиноїди, вітаміни, жирні кислоти тощо.





## Як запобігти хворобі

Розвиткові дегенерації жовтої плями запобігають:

### — Каротиноїди

Зберігаються в жовтому болгарському перцю, абрикосах, моркві, авокадо, шпинаті, а також у свинячій, яловичій, курячій печінці, рибацькому жирі, черемші, калині, зеленому пирі часнику.



### — Лютеїн

Це жовто-помаранчевий ксантофіл — речовина, споріднена з бета-каротином.

Накопичується в сітківці й у такий спосіб робить очі менш уразливими.

Джерело лютеїну — шпинат, листовий салат, цибуля-порей, горох, яєчний жовток, червоний солодкий перець.



### — Зеоксантин

Жовтий рослинний пігмент з групи каротиноїдів.

Не синтезується в організмі, утворюється з лютеїну в очній сітківці, надходить винятково з продуктами харчування.

**Принципово!** Для всотування в кишечнику каротиноїдів потрібні харчові жири — до їжі

слід додавати оливкову чи іншу олію.

### — Антоціани

Барвні речовини синього, червоного, фіолетового кольору, не синтезуються і не накопичуються в організмі, надходять з їжею.

«Рекордсменом» за вмістом антоціанів є чорниця: в 100 г ягід міститься 4220 мг антоціанів і 110 мг лейкоантоціанів.

Антоціани відіграють роль фотопротекторів (світлофільтрів, що нейтралізують ультрафіолетові хвилі) й антиоксидантів, допомагають організмові долати стрес на клітинному рівні та зміцнюють стінки дрібних судин.



### — Вітамін С

Є в чорницях, апельсинах, ківі, полуниці, броколі, перцю, гірчиці.

Вітамін С — головний захисник судин.

Добова доза вітаміну міститься в одному апельсині.



### — Вітамін Е

Джерело вітаміну Е — це горіхи, курага, насіння.

Запобігає дистрофічним змінам сітківки та райдужної оболонки ока, появи очних пухлин.

Добова норма міститься в 100 г ліщини або столовій ложці проростків пшениці.





+



**❗ Організм не може відкласти вітаміни про запас. Тому головне — не кількість спожитих за один раз вітамінів, а регулярне отримання їх у добовій нормі.**

Сама тільки їжа не може задовольнити потреби в антиоксидантах.

Наприклад, середня добова норма лютеїну для людського організму — всього 5 мг, а зеаксантину — 1 мг. Але щоб отримати її, слід з'їсти майже 2 кг моркви!

Тому, крім природних антиоксидантів, слід уживати ще й синтезовані, у формі спеціальних БАДів і аптечних препаратів. Їх порекомендує ваш лікар.

Достатнє споживання біологічно доступного лютеїну / зеаксантину знижує ризик розвитку ВМД на тривалий період.

Враховуючи, що деякі інші каротиноїди також справляють подібний ефект, треба розширювати асортимент фруктів і овочів, багатих на каротиноїди, і збільшувати їх споживання.



**Замісна антиоксидантна терапія для людей з діагностованою ВМД має бути постійною!**

---

## Ваше харчування

Хворим на ВМД можна взяти до уваги дієту, розроблену для діабетиків, адже ця хвороба часто супроводжується враженням сітківки.

Отже, вживайте такі продукти:

- різні види овочів та фруктів
- цільнозернові продукти
- молочні продукти з низьким вмістом жиру
- м'ясо птиці й рибу без шкірки
- горіхи й боби
- рослинні олії не гомогенізовані

Уникайте харчів, у яких багато жирів, нітратів чи містяться трансжири; обмежте вживання червоного м'яса, солодощів і солодких напоїв (рекомендації Американської асоціації серця).

Уподобайте рослинну їжу: весь захист очей від ультрафіолету (і лютеїн, і зеаксантин, і антоціани) ми отримуємо з рослин, які пристосувалися до виживання протягом сотень мільйонів років еволюції.

Наразі ми надзвичайно мало вживаємо рослинної їжі, а також якісних молочних продуктів. Тому недоотримані корисні складники в раціоні мають поповнити спеціальні добавки.



## Поради на щодень



Ходіть пішки — робіть 2–3-кілометрові прогулянки тричі на тиждень. **Вони знизять ризик розвитку ВМД на 70%.**



Маючи суху форму ВМД, носіть окуляри з ультрафіолетовим захистом.



Вживайте спеціальні мультивітамінні комплекси для людей з ВМД — надходження антиоксидантів з їжею і рекомендованими лікарем препаратами **допоможе запобігти прогресуванню хвороби на 40%.**



Контролюйте рівень тиску та «поганий» холестерин у крові — **тримання їх у нормі зменшить ризик розвитку ВМД на 35%.**



Киньте палити й відмовтеся від алкоголю — **це нейтралізує наступ ВМД у 4 рази.**



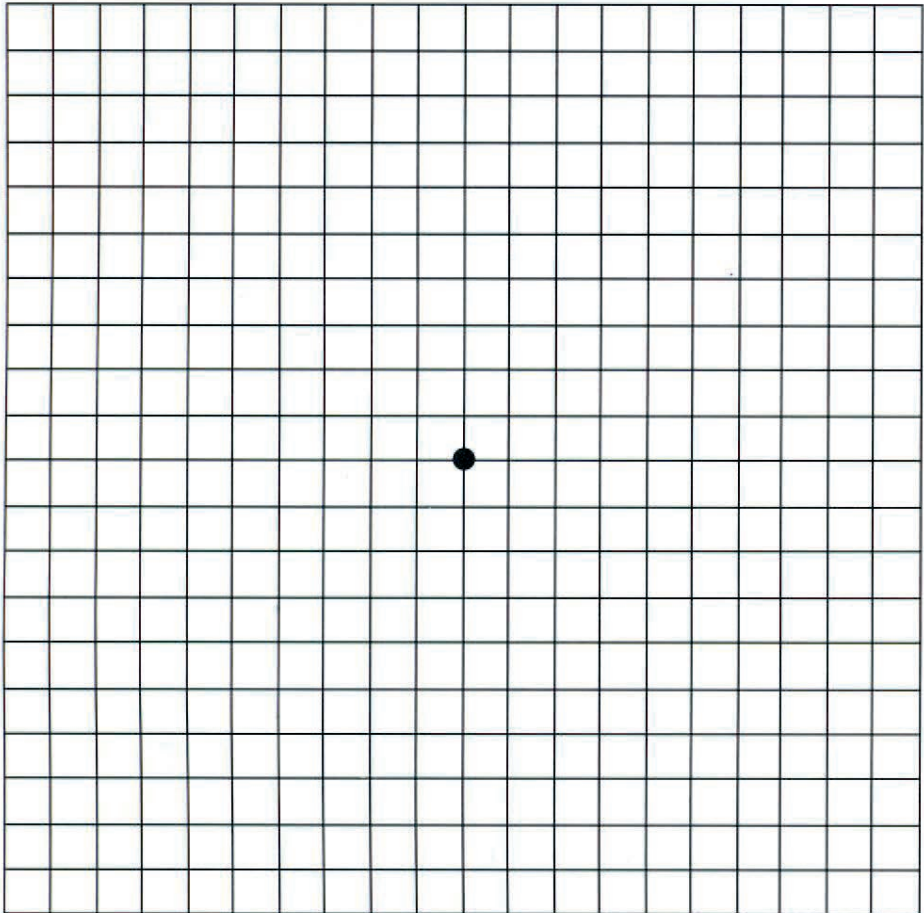
Уникайте важкої фізичної праці та особливо нахилів, що призводять до підвищення кровотоку в очах.



Дотримуйтеся гігієни зору: читайте тільки в умовах доброго освітлення, не дивіться телевизор у темряві, робіть обов'язкові перерви, працюючи за комп'ютером.

---

# Методи контролю й самоконтролю. Сітка Амслера





1. Розмістіть зображення решітки перед собою на відстані витягнутої руки.



2. Треба добре бачити решітку, тому, якщо носите окуляри чи лінзи, вони обов'язково мають бути на вас.



3. Закрийте долонею одне око.



4. Іншим дивіться на крапку в середині решітки.

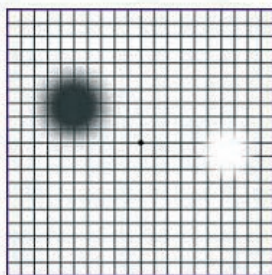
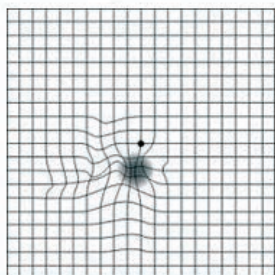


5. Через 3–5 секунд, не відриваючи погляду від крапки (!), повільно наближайте обличчя до таблиці, поки не досягнете відстані 20 см.



6. Те ж саме зробіть, прикриваючи друге око.

### Такою бачить решітку людина з ураженням центрального зору



Якщо всі лінії сітки були рівні й не переривалися, ознак ураження макули не виявлено. Якщо результат інакший — плануйте консультацію з лікарем. У старшому віці користуватися сіткою Амслера для контролювання стану зору радять щотижня.



Інформація надана на правах реклами.  
Дієтична добавка.  
Не є лікарським засобом.

**ЗНАЙТЕ:** ВМД — наступальне судинне захворювання з негативним прогнозом, адже головною його причиною — вік — ще ніхто не поборов. Треба усвідомити небезпеку хвороби й запобігти її розвитку. А якщо вона виникла — разом з лікарем, шляхом самоконтролю і зміни способу життя слід намагатися зменшити темпи її прогресування.

**!** Бачити навколишній світ, рідні обличчя — велике щастя. Будьте уважні до стану свого зору, турбуйтеся про здоров'я очей!