

vSDM

Vlažna starostna degeneracija makule (vSDM) je ena od dveh oblik starostne degeneracije makule (SDM), ki je v razvitih državah **glavni vzrok izgube vida** pri ljudeh po 50. letu starosti.



Kaj je vSDM?

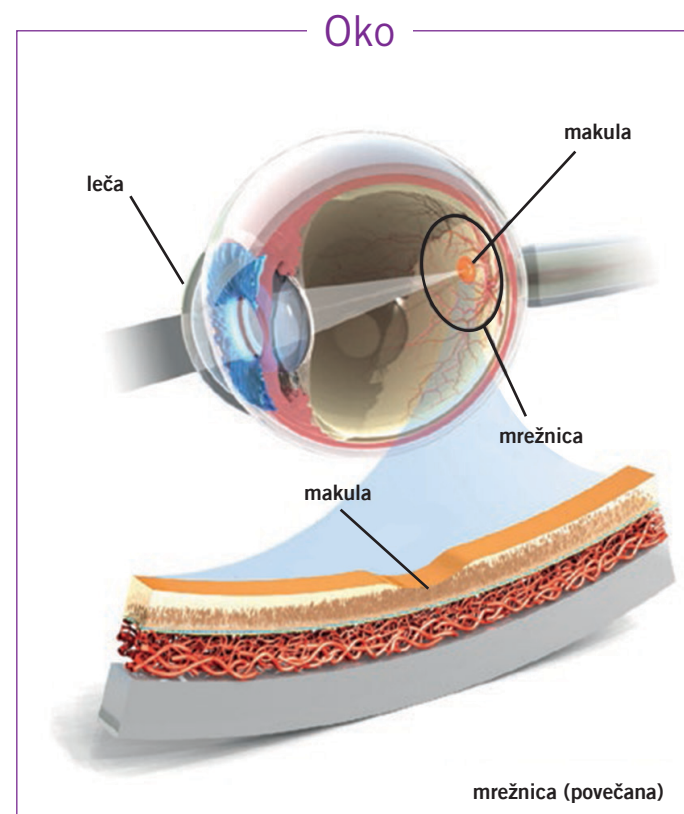
Vlažna starostna degeneracija makule (vSDM) je ena izmed dveh oblik starostne degeneracije makule, **očesne bolezni, ki prizadene ljudi, starejše od 50 let**. Pri ljudeh s SDM se **slabša centralni vid, ki je nujno potreben za zagotavljanje vidne ostrine**. Zato vsakodnevna opravila, kot sta branje in vožnja, pa tudi prepoznavanje obrazov postanejo težavna ali nemogoča. SDM ne povzroča bolečin.

Pri vSDM, ki jo imenujemo tudi **neovaskularna starostna degeneracija makule** in je težja oblika bolezni, pride pod makulo do nenormalne rasti krvnih žil. Te začnejo puščati kri in tekočino, kar lahko privede do brazgotin in do **trajne okvare vida že v nekaj tednih ali mesecih**.



Dobra novica je, da lahko z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem vSDM pomembno upočasnimo izgubo vida ali vid celo izboljšamo.

- Makula (rumena pega) je osrednji del mrežnice v globini očesa. Omogoča, da vidimo tudi podrobnosti.
- SDM okvari **makulo** in s tem prizadane centralni vid.
- SDM je okvara, ki lahko napreduje v neovaskularno obliko (vSDM) in v atrofično SDM.



Kakšni so simptomi vSDM?

Prej ko boste prepoznali simptome vSDM, bolj verjetno boste ohranili svoj vid.

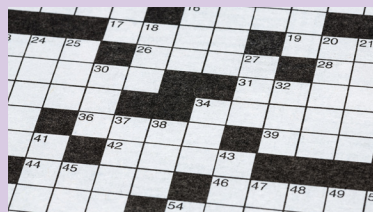
Pozorni bodite na naslednje opozorilne znake:

-  **Meglen vid.**
-  **Ravne črte so videti valovite, zvite ali lomljene.**
-  **Meglen vid ali temne lise, zlasti v centru vidnega polja.**
-  **Težave pri razlikovanju med odtenki barv ali kontrasti.**
-  **Težave pri prehodu iz svetlejšega v temnejše okolje ali povečana občutljivost na močno svetlobo.**
-  **Oprava, ki zahtevajo gledanje na blizu (branje, pletenje), postanejo nemogoča.**

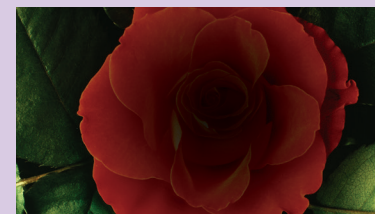
Če imate katerega koli od naštetih simptomov, se nemudoma posvetujte z očesnim zdravnikom.

Kako vidite, če imate vSDM?

Normalen vid



Vid z vSDM



Zgodnje prepoznavanje je eden najpomembnejših korakov pri obvladovanju bolezni. Očesni zdravnik vam bo po pregledu postavil diagnozo in predpisal ali svetoval ustrezno zdravljenje.

Kateri so dejavniki tveganja vSDM?

- ✓ Najpomembnejši dejavnik tveganja je **starost**, saj se verjetnost razvoja vSDM s staranjem opazno povečuje.
- ✓ Tudi **genetsko nagnjenje** pomeni večjo ogroženost zaradi vSDM, zlasti če imajo vSDM ožji družinski člani.
- ✓ Prisotnost **vSDM na enem očesu** povečuje tveganje vSDM na drugem očesu.
- ✓ **Kajenje** podvoji tveganje vSDM.
- ✓ **Debelost** pospešuje napredovanje od zgodnje faze SDM do napredovale faze.
- ✓ **Visok krvni tlak** je dejavnik tveganja vSDM.
- ✓ **Ženske** so nekoliko bolj ogrožene kot moški.
- ✓ **Izpostavljenost ultravijoličnim (UV) žarkom**.
- ✓ Pripadniki **kavkaške rase** so bolj podvrženi razvoju vSDM kot druge etnične skupine.

Če ste starejši od 50 let in imate dejavnik(e) tveganja za razvoj vSDM, se posvetujte z zdravnikom in redno hodite na kontrolne preglede.

Kako lahko zmanjšate tveganje vSDM?

- ✓ **Opustite kajenje.**
- ✓ **Vzdržujte primerno telesno težo.**
- ✓ **Redno telovadite** za vzdrževanje normalnih vrednosti krvnega tlaka. Pred pričetkom vadbe se vedno posvetujte s svojim zdravnikom.
- ✓ **Vzdržujte ustrezno telesno težo.** Uživajte prehrano z nizko vsebnostjo maščob ter čim več zelenolistnate zelenjave, sadja in živil z maščobnimi kislinami omega 3.
- ✓ **Dodajte prehranska dopolnila** z antioksidanti in cinkom, ki dokazano zmanjšujejo tveganje za razvoj vSDM. Pred njihovo uvedbo se obvezno posvetujte z zdravnikom, saj za vas morda niso primerna.
- ✓ **Oči zaščitite pred ultravijoličnimi žarki.** Uporabljajte sončna očala ali pokrivalo, ki zaščitita vaše oči.

Kakšno je zdravljenje vSDM?

Z ustreznim zdravljenjem lahko upočasnim napredovanje izgube vida in v nekaterih primerih vid celo izboljšamo. Za več informacij o zdravljenju vSDM se posvetujte z zdravnikom.

Informacije v tej brošuri so zgolj splošne informacije za izobraževalne namene. Niso namenjene postavljanju medicinske diagnoze ali zdravljenju in ne morejo nadomestiti strokovnega nasveta očesnega zdravnika. Če imate kakršna koli vprašanja v zvezi z vašo boleznijo in njenim zdravljenjem, se posvetujte z zdravstvenim osebjem.

