



Η Υγεία μου & Εγώ

Γραφείο Πρόληψης και Αγωγής Υγείας Γ.Ν.Α. “Γ Γεννηματάς”



Η Υγεία Των Ματιών Μας

Ο λαός μας χρησιμοποιεί πολλές εκφράσεις για να δηλώσει την ανεκτίμητη αξία της όρασης. Επειδή λοιπόν πρέπει να προσέχουμε τα Μάτια μας σαν τα Μάτια μας, το Γραφείο Πρόληψης και Αγωγής Υγείας, και οι Οφθαλμολογικές Κλινικές του Γ.Ν.Α. «Γ. Γεννηματάς» υλοποιούν για 3η χρονιά Προληπτική Δράση για την Υγεία των Ματιών και την Πρόληψη της Ηλικιακής Εκφύλισης της Ωχράς Κηλίδας στα Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία του Νοσοκομείου και δημιούργησαν αυτό το έντυπο ειδικά για σας που θέλετε να έχετε την Υγεία των Ματιών σας!



Επειδή πρέπει **να προσέχουμε
τα Μάτια μας** σαν τα **Μάτια μας**



Κάθε πότε πρέπει να πάω στον Οφθαλμίατρο μου για εξέταση;

Αρχικά η εξέταση των ματιών θα πρέπει να γίνεται τακτικά γιατί πολλές παθήσεις των ματιών δεν γίνονται αντιληπτές και δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα, ενώ μπορεί να αντιμετωπιστούν, αν διαγνωστούν σε αρχικά στάδια.



Ένας γενικός οδηγός είναι ο εξής:

Πριν τα 20 χρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδίατρου και σίγουρα αμέσως αν αντιληφθείτε ότι το παιδί έχει στραβισμό, δυσκολεύεται να διαβάσει, ή να δει τον πίνακα στο σχολείο του.

- Ηλικίες **20-39** τουλάχιστον **μία φορά** σε αυτό το διάστημα.
- Ηλικίες **40-64** κάθε **2-3 χρόνια**.
- Ηλικίες **65** και πάνω **κάθε έτος**.

Προσοχή όμως!!!!

Οι διαβητικοί πρέπει οπωσδήποτε να εξετάζονται κάθε χρόνο.





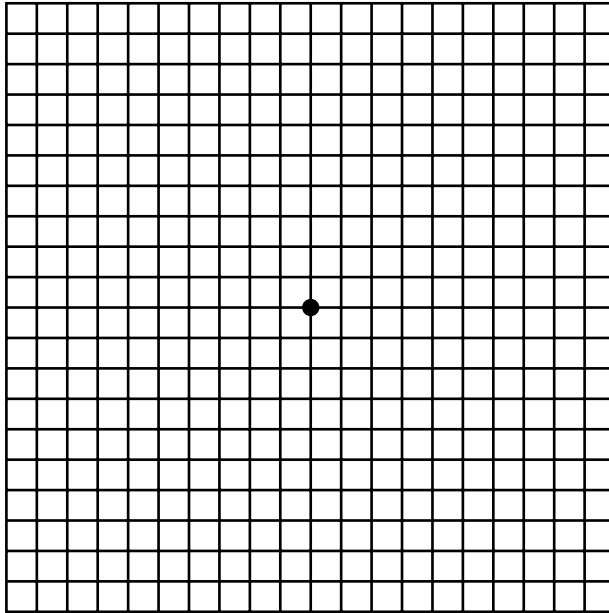
Τι είναι η Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας;

Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα ενός σημαντικού χιτώνα του ματιού μας, του αμφιβληστροειδή, και είναι υπεύθυνη για την ευκρινή όραση μας και την αναγνώριση των λεπτομερειών όσων βλέπουμε. Η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς είναι η πιο συχνή από τις παθήσεις της ωχράς κηλίδας. Στις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου αφορά το πρώτο σε συχνότητα αίτιο μεγάλης μείωσης της όρασης στα άτομα άνω των 50 ετών. Η ακριβής αιτιολογία της ασθένειας αυτής δεν είναι γνωστή αλλά πρέπει να γνωρίζουμε όλοι ποιοι παράγοντες παίζουν ρόλο στην εμφάνιση της.

Ασφαλώς η φθορά λόγω της ηλικίας είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας. Όμως άλλοι παράγοντες εξίσου σημαντικοί είναι αυτοί που μπορεί ένα άτομο να γνωρίζει ώστε να τους αποφύγει και να προστατευτεί.

Έτσι θυμηθείτε πάντα να φοράτε καπέλο και γυαλιά ηλίου ώστε να αποφεύγετε την τοξική δράση της ηλιακής ακτινοβολίας και καταναλώνετε φυτικές τροφές και φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά που έχουν προστατευτική δράση. Εάν καπνίζετε είναι σημαντικό να σταματήσετε το κάπνισμα, το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης του προβλήματος. Τέλος φροντίστε να ρυθμίζετε σωστά την αρτηριακή σας πίεση ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης της σοβαρής αυτής πάθησης..

Μια απλή εξέταση που μπορεί να κάνει κάποιος και στο σπίτι του προκειμένου να ελέγξει αν ξεκινάει να έχει κάποιο πρόβλημα με την ωχρά κηλίδα είναι η δοκιμασία με τον πίνακα Amsler. Για να το κάνετε πρέπει να φορέσετε τα σωστά κοντινά γυαλιά σας (εφόσον φοράτε τέτοια γυαλιά) και να κρατήσετε το χαρτί με τον πίνακα σε απόσταση περίπου 30 εκατοστών. (σαν να διαβάζετε το βιβλίο σας)



Οδηγίες

- ▶ Φορέστε τα γυαλιά ή τους φακούς που φοράτε συνήθως στο διάβασμα
- ▶ Τοποθετήστε τον πίνακα στο ύψος των ματιών σας, σε χώρο με πολύ καλό φωτισμό, και σε απόσταση ανάγνωσης 30-40 εκατοστά
- ▶ Σκεπάστε το ένα μάτι με το ένα σας χέρι και συγκεντρώστε το βλέμμα σας με το άλλο μάτι στην άσπρη κουκίδα που βρίσκεται στο κέντρο του πίνακα.
- ▶ Επαναλάβετε το ίδιο με το άλλο μάτι

Αποτελέσματα Δοκιμασίας

Βλεπετε τις γραμμές παραμορφωμένες, καμπυλωτές ή μπερδεμένες μεταξύ τους; Υπάρχει μέρος του πίνακα που δεν το βλέπετε καθόλου;

**ΑΝ ΝΑΙ ΤΟΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟ
ΣΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣΤΕ ΕΞΕΤΑΣΗ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟ ΑΜΕΛΗΣΕΤΕ!**



Τι είναι η πίεση στα μάτια, πρέπει να τη μετράμε και πώς;

Μέσα στο μάτι παράγεται και αποχετεύεται συνεχώς κάποιο υγρό που λέγεται υδατοειδές. Αν υπερπαράγεται ή δεν αποχετεύεται καλά αυξάνει η πίεση μέσα στο μάτι. Η μέτρηση της ενδοφθάλμιας πίεσης είναι μία σύντομη ανώδυνη και απλή εξέταση η οποία όμως είναι πολύ σημαντική γιατί σχετίζεται με την εμφάνιση γλαυκώματος και την απώλεια της όρασης. Το γλαύκωμα είναι μία πολυπαραγοντική πάθηση που έχει σχέση συνήθως με την αύξηση της ενδοφθάλμιας πίεσης και μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια της όρασης χωρίς προειδοποίηση. Προσοχή λοιπόν στον έλεγχο της πίεσης των ματιών μας γιατί οι μισοί άνθρωποι που έχουν γλαύκωμα συχνά δεν το γνωρίζουν!

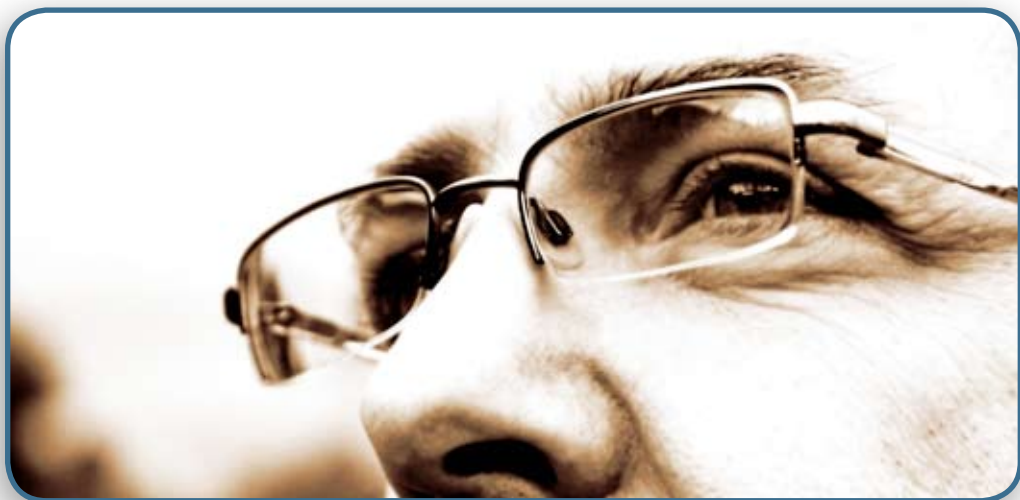
Η βλάβη αφορά το οπτικό νεύρο των ματιών. Το γλαύκωμα είναι πιο συνηθισμένο σε ανθρώπους άνω των 60 ετών. Είναι δυνατό να αναπτυχθεί αιφνιδιαστικά (οξύ γλαύκωμα) ή μακροχρόνια (χρόνιο γλαύκωμα) η , ή ακόμη και εξαιτίας τραυματισμού του ματιού. Επίσης οι ασθενείς που έχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με γλαύκωμα, παίρνουν συστηματικά κορτιζόνη, έχουν υπέρταση, και υψηλή μυωπία πρέπει να ελέγχονται πιο τακτικά. Οριστική θεραπεία για το γλαύκωμα δεν υπάρχει. Ωστόσο, υπάρχουν φάρμακα και επεμβάσεις που μπορεί να ρυθμίσουν την ενδοφθάλμια πίεση και επομένως να σταματήσουν ή έστω να επιβραδύνουν την απώλεια της όρασης. Για το λόγο αυτό έχει μεγάλη σημασία η διάγνωση του γλαυκώματος να γίνεται νωρίς.




Τελικά τι πρέπει να κάνουμε για να προσέχουμε τα Μάτια μας σαν τα Μάτια μας;

Η υγεία των ματιών είναι εύκολη για όλους τους ανθρώπους που:

- Εξετάζονται από τον οφθαλμίατρο σύμφωνα με τις ανάγκες της ηλικίας τους και το ιατρικό ιστορικό τους.
- Δεν ξεχνάνε να φοράνε τα γυαλιά ηλίου και το καπέλο τους .
- Φροντίζουν να διακόψουν το κάπνισμα.
- Αν είναι διαβητικοί και υπερτασικοί εξετάζονται κάθε έτος και ρυθμίζουν σωστά το σάκχαρο και την πίεση τους.
- Αποφεύγουν και δεν αμελούν τραυματισμούς των ματιών τους είτε από χημικές ουσίες είτε από οποιοδήποτε άλλο υλικό είτε απο πτώσεις.
- Αλλά πάνω από όλα αυτό που ισχύει και για την υγεία των ματιών μας είναι ο προληπτικός έλεγχος και η φροντίδα σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρθηκαν μέχρι τώρα.





**Ενημέρωση
και έλεγχος
κοινού
για την Ηλικιακή
Εκφύλιση της
Ωχράς Κήλιδας**

Η Υγεία των Ματιών

ΚΡΑΤΙΚΗ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΤΜΗΜΑ ΒΥΘΟΥ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΧΡΑΣ
Α' ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
& ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Γ.Ν.Α. «Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ»

Γραμματεία Τακτικών
Εξωτερικών Ιατρείων
**1 έως 5
Νοεμβρίου 2010**
Ωρες: 09πμ - 12μμ

“ Επειδή πρέπει να προσέχουμε

τα Μάτια μας

σαν τα Μάτια μας ”

Με την Ευγενική χορηγία
της Novartis

Υπεύθυνοι Δημιουργίας Εντύπου
Γραφείο Πρόληψης & Αγωγής Υγείας
Κρατική Οφθαλμολογική Κλινική
Τμήμα Βυθού και Παθήσεων Ωχράς,
Α Πανεπιστημιακής Οφθαλμολογικής Κλινικής

Γ.Ν.Α. «Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ»