



**Máte pocit,
že sa vám
náhle
zhoršil
zrak?**

**Nepodceňujte
to!**

Máte pocit, že sa vám náhle zhoršil zrak?

Vidíte na jedno oko horšie ako na druhé?

Aj keď máte okuliare do blízka, zle sa vám číta text?

Vnímate pokrivené čiary alebo predmety?

Trápi vás nepohyblivá machuľa pred okom?

Nerozoznávate dobre tváre?



Nepodceňujte to!

**Ak ste kladne odpovedali
na dve až viac otázok,
neváhajte s očným
vyšetrením!**

Môže ísť o vážne ochorenie oka a jednou z príčin takýchto ťažkostí býva poškodenie žltej škvvrny.

Makula **lutea** (alebo aj žltá škvrna) je malá oblasť v zadnej časti oka, na sietnici. Obsahuje vysoký podiel svetlocitlivých buniek – čapíkov, ktoré sú zodpovedné za tzv. centrálnu videnie a umožňujú človeku sledovať jemné detaily a rozlišovať farby. Hrá kľúčovú úlohu v našom každodennom živote a bez správnej funkcie makuly sa nedá čítať, maľovať, písať, obsluhovať telefón alebo počítač, ba ani šoférovať.

Vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM) je vo vyspelých štátoch najčastejšie ochorenie žltej škvvrny, ktoré vedie k strate zraku. Včasný podchytenie príznakov, správna diagnostika a následná liečba vedú zachrániť zrak.

Kto je postihnutý s VPDM?

Ochorenie sa obvyčajne **začína vo veku 50–60 rokov**, avšak ťažkou formou VPDM, ktorá si už vyžaduje liečbu, trpia väčšinou ľudia nad 65 rokov. V začiatkoch ochorenia človek postihnutý touto diagnózou môže mať len minimálne problémy so zrakom a ťažkosti sa týkajú len jedného oka, preto si poruchu zraku ani nemusí uvedomiť.

Ochorenie má dve formy: suchá a vlhká forma. Kým pri suchej forme ochorenia je nástup príznakov a zhoršovanie zraku pomalé a nie výrazné, naopak – pri vlhkej forme môžu vzniknúť ťažké zmeny žltej škvvrny spojené s výrazným zhoršením videnia v priebehu niekoľkých týždňov.

Najčastejšie sú to tieto príznaky:

- náhle zhoršenie zraku,
- rozmazaný obraz alebo škvrna v centrálnej časti zorného poľa,
- deformované a pokrivené videnie predmetov,
- rovné čiary sa javia ako zvlhčené,
- poprehýbané alebo miznúce písmená,
- farby sa môžu zdať menej syté alebo vyblednuté,
- strata schopnosti rozoznať tvár,
- ťažkosti so zrakom pri horšom osvetlení,
- zhoršovanie príznakov v priebehu dní až týždňov.

Rizikové faktory sú:

- najmä vek **nad 65 rokov a genetika** (výskyt ochorenia v rodine významne zvyšuje riziko vzniku ochorenia u priamych príbuzných),
 - ženské pohlavie,
 - svetlá farba očí,
 - rasová predispozícia (Európania majú najväčšiu predispozíciu),
-

-
- slnečné žiarenie (nadmerné vystavenie sa slnku, ale aj modrému svetlu z obrazoviek),
 - fajčenie (štyrikrát vyššie riziko oproti nefajčiarom),
 - vysoký krvný tlak, zvýšený cholesterol, obezita či cukrovka

Diagnostika a liečba patria do rúk lekára – oftalmológa. Pri nástupe spomenutých príznakov sa nesmie vyšetrenie odďaľovať, nakoľko neliečené ochorenie vedie k vzniku nenávratného poškodenia buniek v oblasti žltej škvrny, a tým k trvalej strate centrálného videnia.

Existuje jednoduchý a opakovateľný test, ktorý si môže každý urobiť aj sám a upozorní nás na ochorenie makuly. Testuje sa pomocou tzv. Amslerovej mriežky.

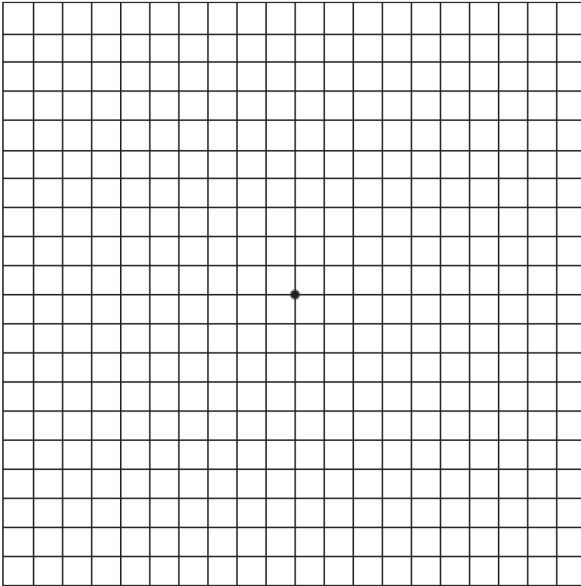
Návod na používanie Amslerovej mriežky:

1. **Príprava:** Ak používate okuliare na čítanie, určite si ich nasadte.
2. **Osvetlenie:** Vyšetrenie realizujte v dobre osvetlenej miestnosti, najlepšie v pohodlnom sede.
3. **Vzdialenosť:** Držte mriežku vo vzdialenosti asi 30–40 cm od očí, čo je bežná vzdialenosť, pri ktorej čítate napr. novinový text.
4. **Vyšetrite každé oko zvlášť:** zakryte si dlaňou jedno oko a druhým pozerajte na bod v strede mriežky, potom oči vymeňte. Vyšetrenie

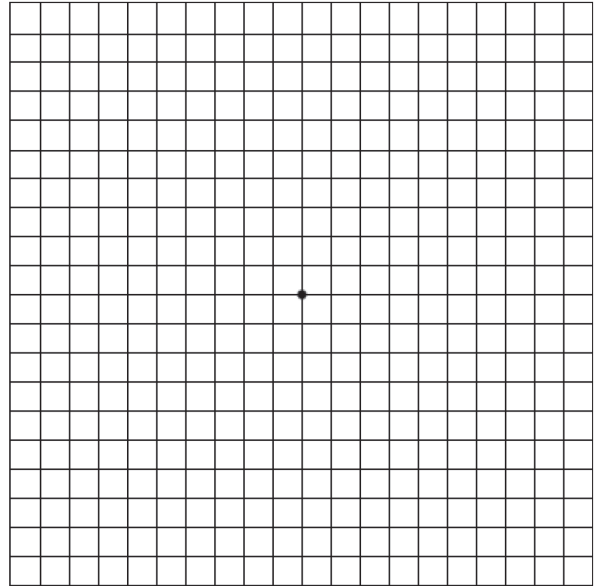
môžete opakovať, porovnajte si videnie pravým a ľavým okom.

5. **Zaostrite na stred mriežky:** pozerajte sa stále priamo len na centrálny bod. Sledujte, či vidíte všetky štvorce, čiary, centrálny bod, všetky štyri rohy.
6. **Pozorujte zmeny:** všetky čiary by mali zostať rovné a štvorčeky rovnakej veľkosti, stred by nemal vymiznúť.
7. **Zaznamenajte akékoľvek zmeny:** chýbanie alebo zníženie sýtosti farby čiar, deformita alebo vymiznutie štvorčekov, škvrny v ktorejkoľvek časti mriežky. Zmeny si môžete zakresliť do tlačenej formy mriežky a potom ukázať lekárovi, prípadne sám si odsledovať, či sa vám nález časom mení.

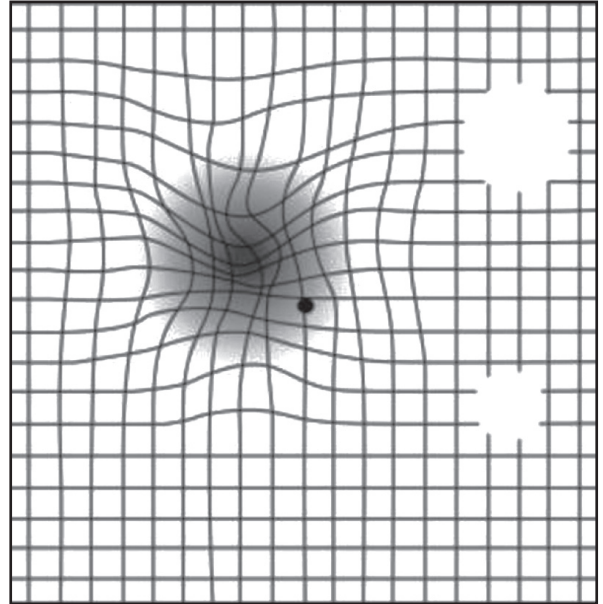
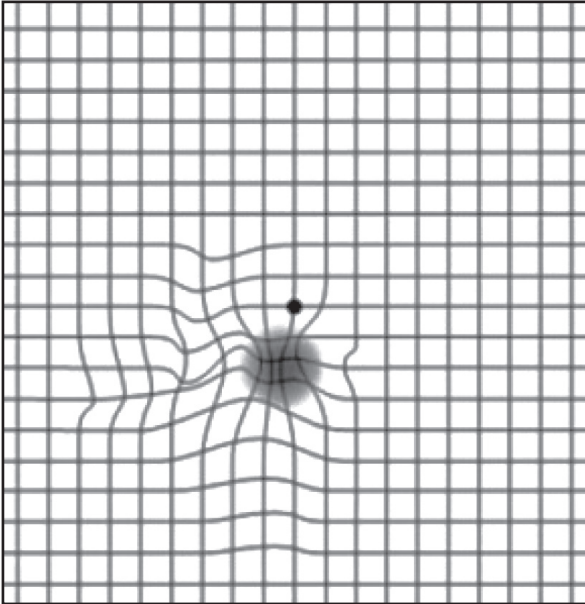
Amslerova mriežka:



Toto je normálny nález:



Takéto nálezy nie sú rozhodne v poriadku



V prípade takéhto nálezu navštívte oftalmológa čo najskôr, aby mohol zhodnotiť váš stav a nasadiť potrebnú liečbu.

V prípade pocitu zhoršenie zraku, aj keď váš domáci rýchlotest nevykázal zjavné príznaky poškodenia, je návšteva očnej ambulancie rozhodne potrebná. Nie všetky očné ochorenia majú totiž takéto rýchly test.

Zrak máme len jeden a rozhodne si zaslúži vašu starostlivosť.



TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o.
ROSUM, Bajkalská 19B
821 01 Bratislava
Tel.: +421 2 57267911

Rnvs-SK-00021