



## Choroby oczu u osób starszych

**Choroby oczu bywają bardzo dokuczliwe w każdym wieku. Jak mogą sobie z nimi radzić seniorzy i seniorki?**

Wiele problemów ze wzrokiem wynika z wieku. Inne są skutkiem chorób, które nieleczone wpływają także na oczy. Z każdą dolegliwością trzeba udać się do odpowiedniego lekarza.

### Okulista – Twój przyjaciel

Lekarz, który leczy oczy, to okulista. Jak do niemal każdego specjalisty potrzebujesz do niego skierowania. Nie dotyczy to osób z orzeczoną znaczną niepełnosprawnością, kombatantów i innych osób ze szczególnymi uprawnieniami. Te mają prawo do leczenia specjalistycznego bez skierowania.

**Warto leczyć oczy w każdym przypadku. Słabe widzenie powoduje:**

- uzależnienie od innych osób
- zwiększoną częstość urazów, wypadków i złamań
- depresję.

**Pamiętaj – nikt nie jest „za stary na leczenie oczu”!**

## Najpoważniejsze choroby oczu

Wśród osób starszych najczęściej występują:

- zaćma starcza
- jaskra
- zwyrodnienie plamki żółtej
- retinopatia cukrzycowa
- prezbopia.

### Zaćma

Inaczej zwana kataraktą. To najczęstsza choroba soczewki u seniorów i senierek. Nieleczona prowadzi do ślepoty.

W tej chorobie:

- widziane przedmioty są rozmyte i przygaszone, pogarsza się ostrość widzenia
- soczewka oka mętnieje, źrenica może zmienić kolor z czarnego na szarobiałą
- widzenie światła nie jest zaburzone
- oczy nie są przekrwione ani nie bolą – co sprawia, że na początku pacjenci często nie zauważają problemu.

Zaćmę leczy się operacyjnie. To dość powszechny i bardzo bezpieczny zabieg. Po jego przeprowadzeniu znacząco poprawia się ostrość widzenia.

### Jaskra

Dość częsta i bardzo poważna choroba oczu. Jest nieuleczalna, a w przypadku nagłego ataku choroby może nieodwracalnie uszkodzić wzrok. Dlatego tak ważne jest jej wczesne wykrycie.

Ta choroba:

- dość często wiąże się z nadciśnieniem tętniczym i sama może powodować podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe
- w ostrym ataku powoduje ból oka i zamglenie widzenia
- w większości przypadków rozwija się przewlekłe i bezobjawowo
- jest leczona lekami i operacyjnie.

### Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem

Z angielska skracana do AMD (Age-Related Macular Degeneration). Częściej występuje u kobiet. Może być wywołana m.in. przez nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów i wieloletnie narażenie na światło. Bardzo poważnym zagrożeniem jest prowadzenie niezdrowego i siedzącego trybu życia przez osoby otyłe.

W przypadku rozwinięcia się choroby:

- pacjenci najczęściej najpierw zauważają skrzywienie tekstu podczas czytania
- mogą wystąpić problemy w prowadzeniu samochodu i w rozróżnianiu szczegółów
- w centrum pola widzenia powstaje mgła, mroczki, rozmywa się obraz.

**W zależności od odmiany i rozwinięcia choroby leczy się ją lekami i operacyjnie. Brak leczenia prowadzi do ślepoty!**

## Retinopatia cukrzycowa

Jest groźnym powikłaniem cukrzycy typu I. Powoduje problemy w prawidłowym funkcjonowaniu naczyń krwionośnych, które odżywiają oko (retinopatię). Oznacza to, że:

- w wyniku niedokrwienia w oku powstają nowe naczynia krwionośne, które jednak są słabe i podatne na przerwanie
- naczynia mogą pękać, powodować wybroczyny, a nawet krwotok
- wymaga kontrolowania cukrzycy, a w poważniejszym stanie – operacji oka.

## Prezbiopia

To po prostu starczowzroczność. Nie jest uznawana za chorobę. Naturalne zmiany fizjologiczne są spowodowane wiekiem. Można spowolnić jej postęp i korygować widzenie odpowiednio dobranymi szklami korekcyjnymi. Bardzo ważne znaczenie ma odpowiednia profilaktyka chorób oka.

## Zalecenia dla zdrowych oczu

Na stan zdrowia oczu wpływa nie tylko wiek pacjentki lub pacjenta. By zadbać o oczy, stosuj się do poniższych wskazówek.

- **Nie lekceważ objawów**, nie mów sobie „to przecież normalne w tym wieku”. Jeśli źle widzisz nawet mimo okularów, koniecznie zbadaj oczy!
- **Nie pal.** Palenie papierosów uszkadza nie tylko płuca, ale i oczy!
- **Kontroluj oczy.** Po 45 roku życia badaj się u okulisty przynajmniej raz do roku. Uważaj zwłaszcza, jeśli chorujesz na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, masz nadwagę.
- **Jedz zdrowo.** Wybieraj produkty bogate w luteinę odpowiedzialną za ochronę naczyń włosowatych siatkówki (jarmuż, szpinak, borówka amerykańska, natka pietruszki, brokuły, cukinia), kwasy omega-3 (łosoś, makrela i tuńczyk), cynk, karotenoidy i witaminy A, C i E. Jak mówią okuliści: oczy są zwierciadłem diety pacjenta.
- **Ruszaj się.** Maszeruj, spaceruj, wykonuj jakikolwiek wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności, który usprawni krążenie krwi. Przynajmniej trzy razy w tygodniu. Prawidłowe krążenie poprawia funkcjonowanie oczu.
- **Chroń oczy.** Używaj okularów przeciwsłonecznych, kiedy to konieczne. Noś okulary korekcyjne dobrane do swoich potrzeb. Pomogą Ci w tym optometrysta i optyk. Przyzwyczajenie do tych samych okularów od lat to zły nawyk!

## Dowiedz się

[Jak uzyskać skierowanie do okulisty](#)

[Jak zarejestrować się do specjalisty](#)

[Kto i kiedy nie potrzebuje skierowania](#)

[Jak się zdrowo odżywiać](#)

## Przeczytaj także



### Dbaj o oczy

Oczy są jednym z naszych najważniejszych narządów. O czym nam mówią? Co im szkodzi i jak o nie zadbać?



### Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Każdego roku z powodu papierosów umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi!



## Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki