Choroby oczu u osób starszych

Data aktualizacji
2024-10-04

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 orzeczonym znacznym stopniem niepełnosprawności, 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
- prezbiopia.

Zaćma

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

W tej chorobie:

- widziane przedmioty są rozmyte i przymglone, pogarsza się ostrość widzenia
- soczewka oka mętnieje, źrenica może zmienić kolor z czarnego na szarobiały
- 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 przewlekle 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 szkłami 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