

# ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ. ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ, ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА

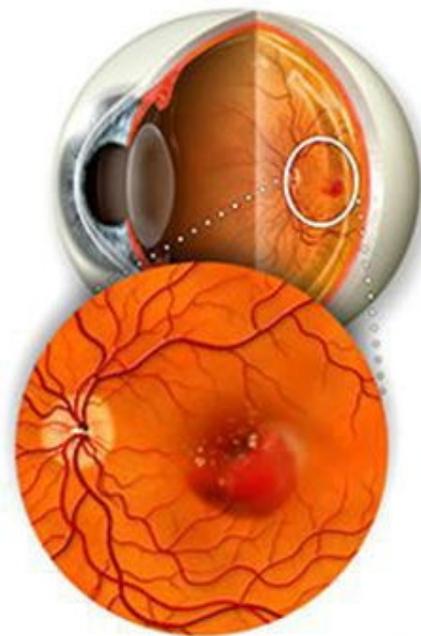


[vspru.ru](http://vspru.ru)



# ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ (ВМД)

**– ПРОГРЕССИРУЮЩЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ,  
ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПОРАЖЕНИЕМ  
МАКУЛЯРНОЙ ЗОНЫ  
(ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЗОНЫ СЕТЧАТКИ  
В ЗАДНЕМ ПОЛЮСЕ  
ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА)**



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)



**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ВМД**

**СОСТАВЛЯЕТ**

**БОЛЕЕ 15**

**на 1000 человек**

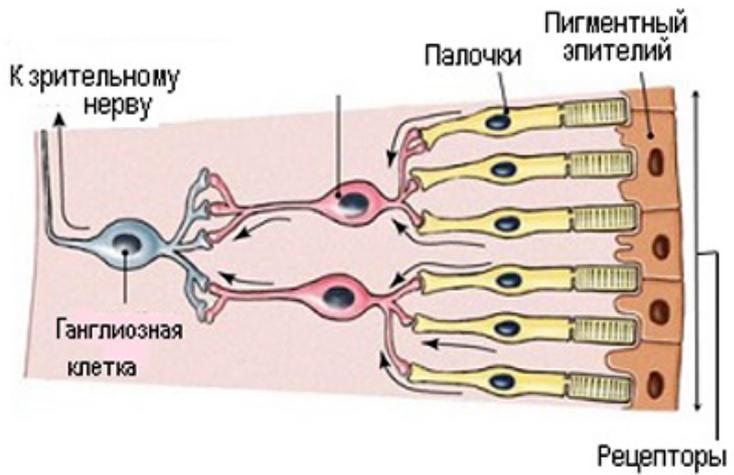
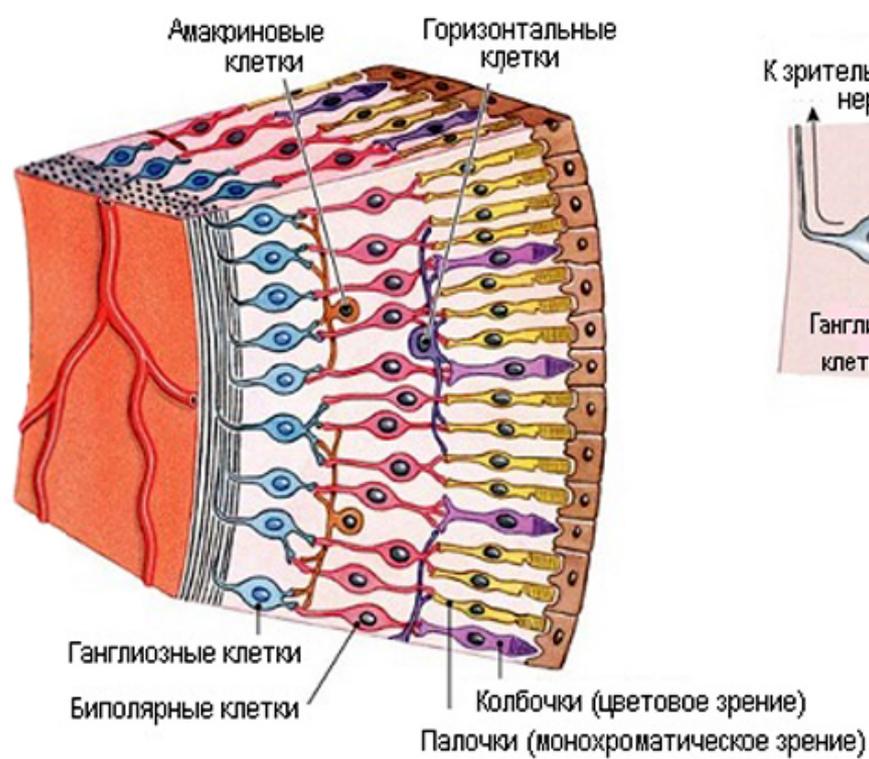


**Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика**



**vspru.ru**

# КАК УСТРОЕНА СЕТЧАТКА?

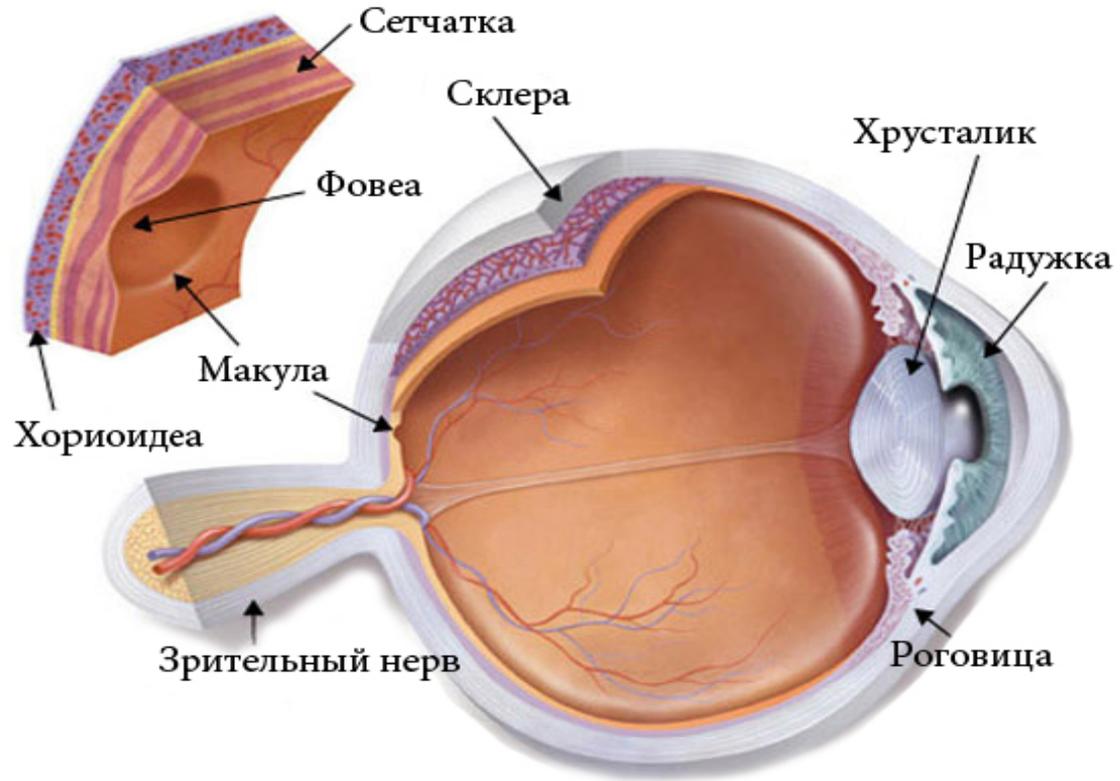


Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



vspru.ru

# КАК УСТРОЕНА СЕТЧАТКА?



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ?

- Возраст (средний возраст больных макулодистрофией колеблется от 55 до 80 лет, при этом число больных среди лиц трудоспособного возраста постоянно увеличивается);
- Пол (женщины болеют в 2 раза чаще мужчин);
- Наследственность (если прямые родственники страдают макулодистрофией, то шансы заболеть увеличиваются);
- Сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга);
- Сахарный диабет;



# ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛОДИСТРОФИЯ?

- Несбалансированное питание (избыточная масса тела, ожирение, высокий уровень холестерина в крови, дефицит витаминов и антиоксидантов);
- Курение;
- Продолжительное и интенсивное воздействие прямых лучей солнечного света, а также особенности профессиональной работы (например, работа с лазером или источниками ионизирующего излучения);
- Плохая экология;
- Перенесенные заболевания или травмы глаз.





# КАКОВЫ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



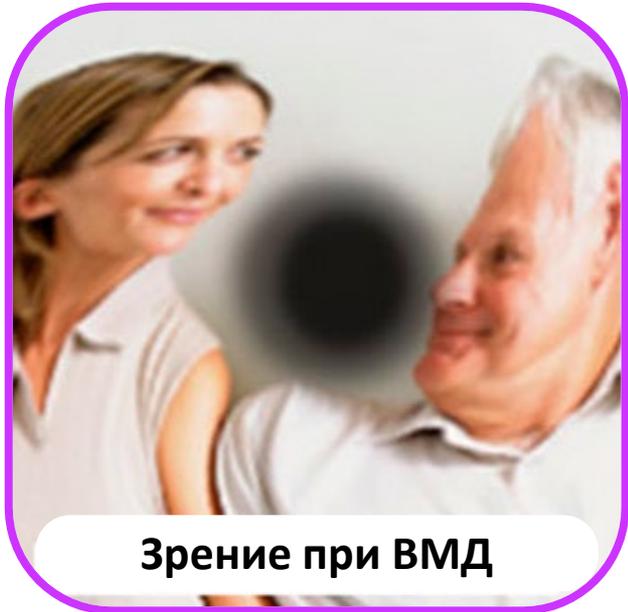
Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



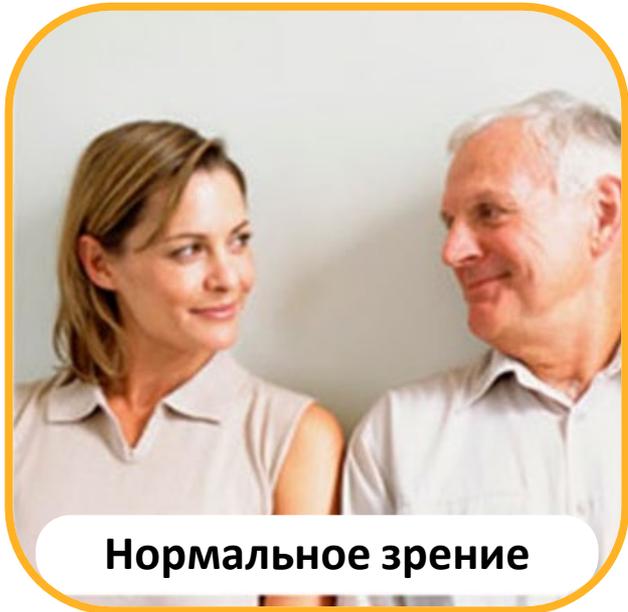
[vspru.ru](http://vspru.ru)



# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ НАЧИНАЕТСЯ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ?



**Зрение при ВМД**



**Нормальное зрение**



# ПРОГРЕСС ВМД ГЛАЗАМИ ПАЦИЕНТА



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

# БУДЕТ ЛИ РАЗВИВАТЬСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ДРУГОМ ГЛАЗУ, ЕСЛИ РАНЕЕ ВРАЧ ОБНАРУЖИЛ МАКУЛОДИСТРОФИЮ НА ПАРНОМ ГЛАЗУ?



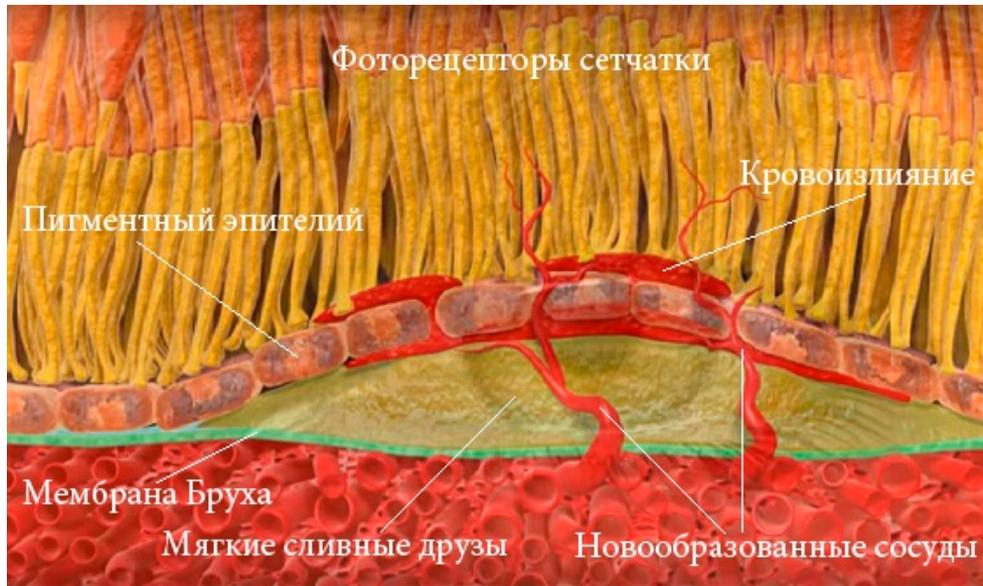
Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)



# КАКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ДИАГНОСТИКЕ МАКУЛОДИСТРОФИИ? КАКОЙ ИЗ НИХ ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ?

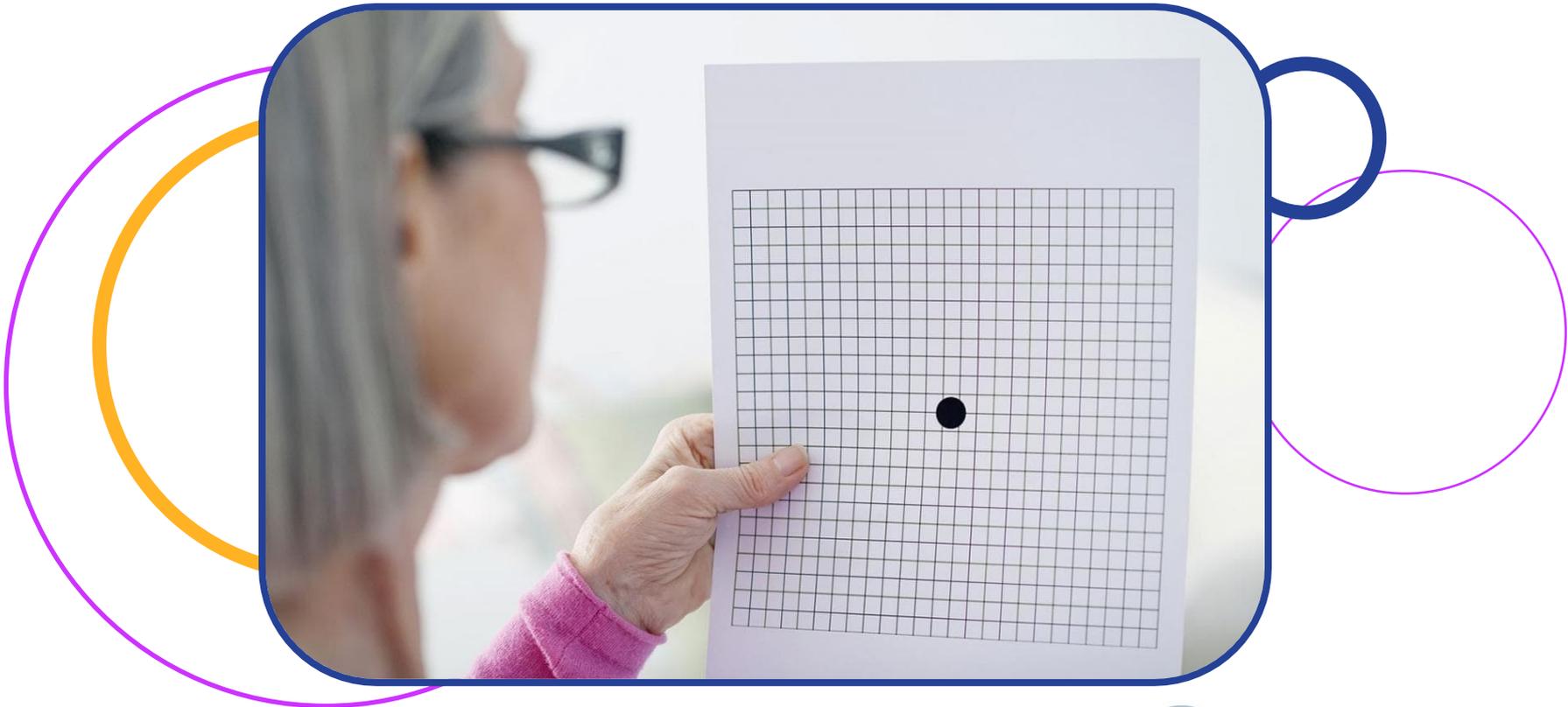


Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ТЕСТ АМСЛЕРА В НОРМЕ

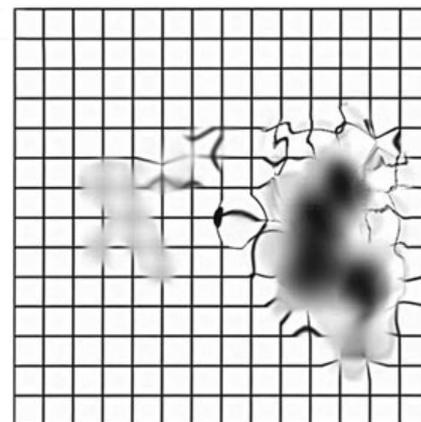
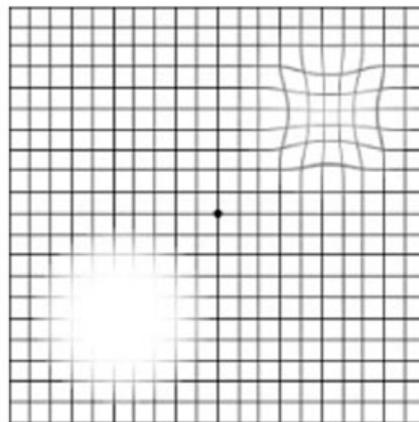
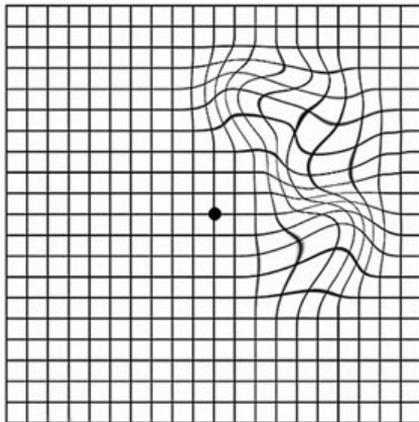
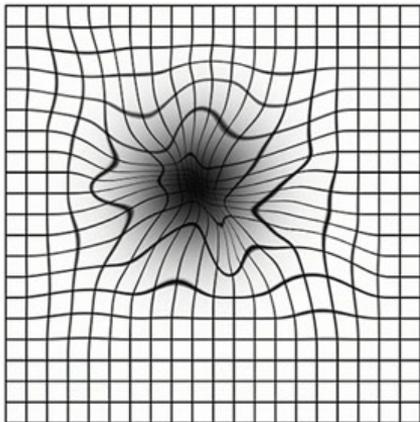


Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ТЕСТ АМСЛЕРА



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



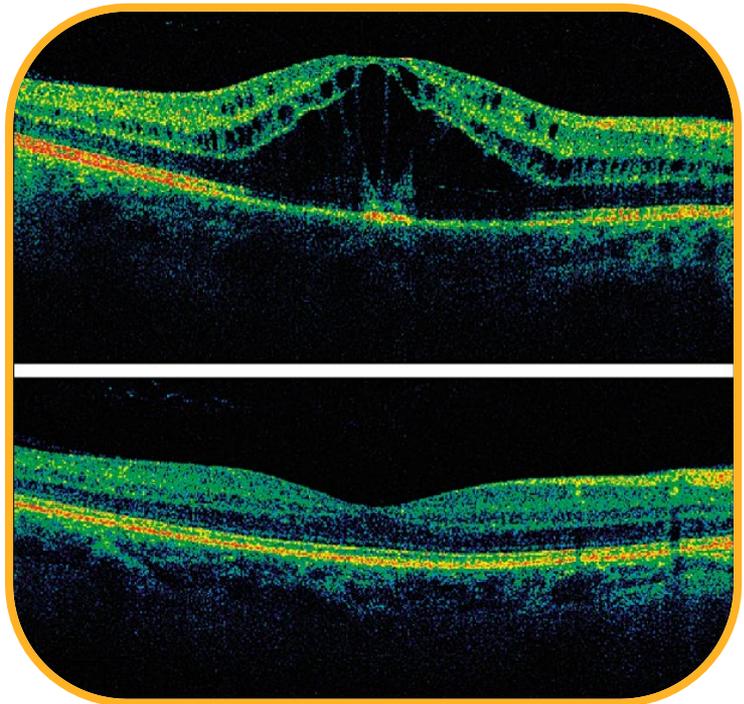
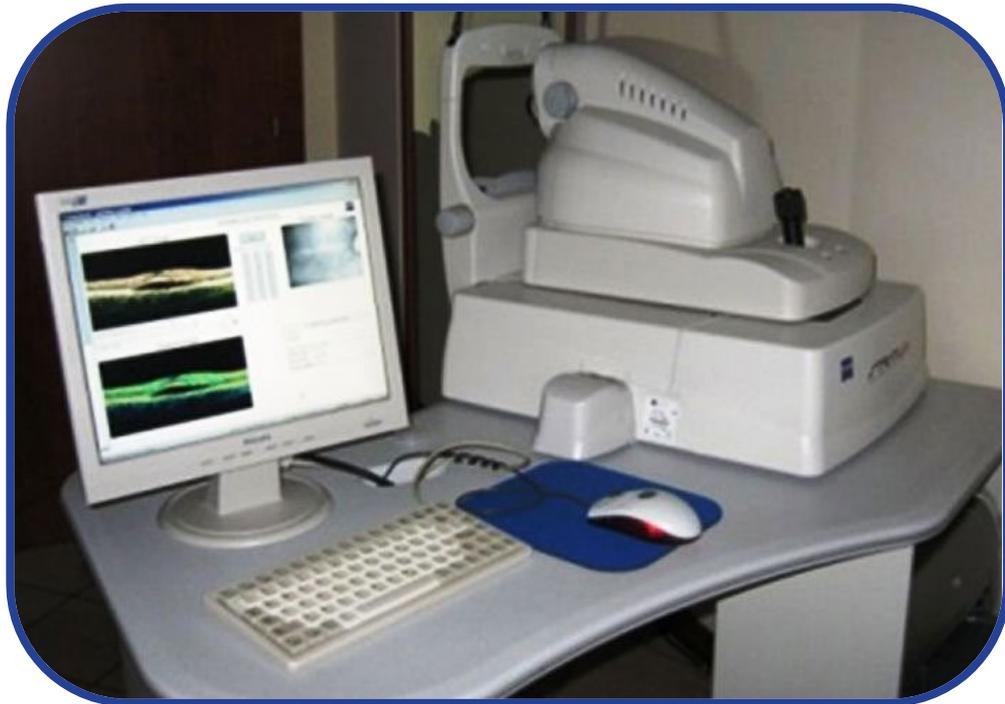
[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ОФТАЛЬМОЛОГ ПРОВЕДЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Остроты зрения
- Измерение внутриглазного давления
- Осмотр глазного дна
- Также необходимо будет проведение **оптической когерентной томографии** (ОКТ - исследование, позволяющее получить изображение сетчатки, ее послойное строение с высоким разрешением) для визуализации структурных изменений, происходящих в сетчатке

# ОБСЛЕДОВАНИЕ В КЛИНИКЕ

# ОПТИЧЕСКАЯ КОГЕРЕНТНАЯ ТОМОГРАФИЯ СЕТЧАТКИ



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



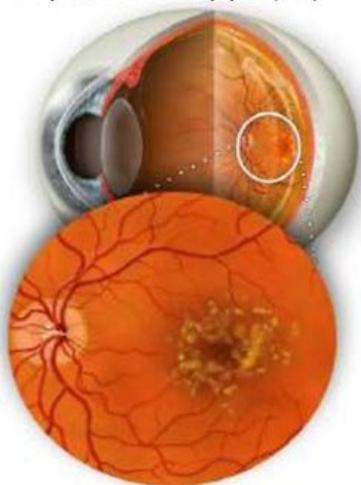
[vspru.ru](http://vspru.ru)



# ВИДЫ ВОЗРАСТНОЙ МАКУЛОДИСТРОФИИ (ВМД)

**сухая форма ВМД** - 90% пациентов: медленное прогрессирование, длительное течение, возможен переход к влажной форме заболевания

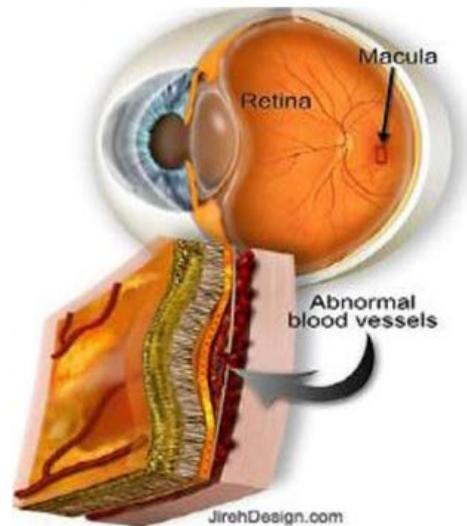
**влажная форма ВМД** - 10% пациентов: быстрое прогрессирующее более тяжелое течение, серьезные осложнения (отек и отслойка сетчатки, кровоизлияния в стекловидное тело и образование рубцов)



ВМД

Сухая  
форма 90%

Влажная  
форма 10%



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



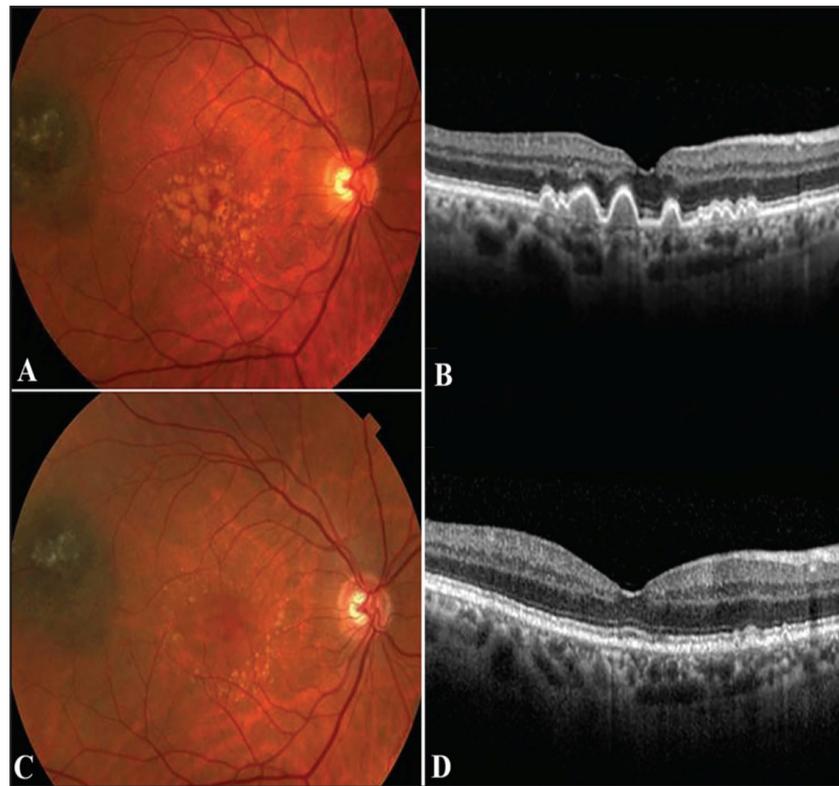
vspru.ru

# ДРУЗЫ

По мере старения в сетчатке накапливаются «продукты жизнедеятельности» глаза, называемые друзами сетчатки – друзы.

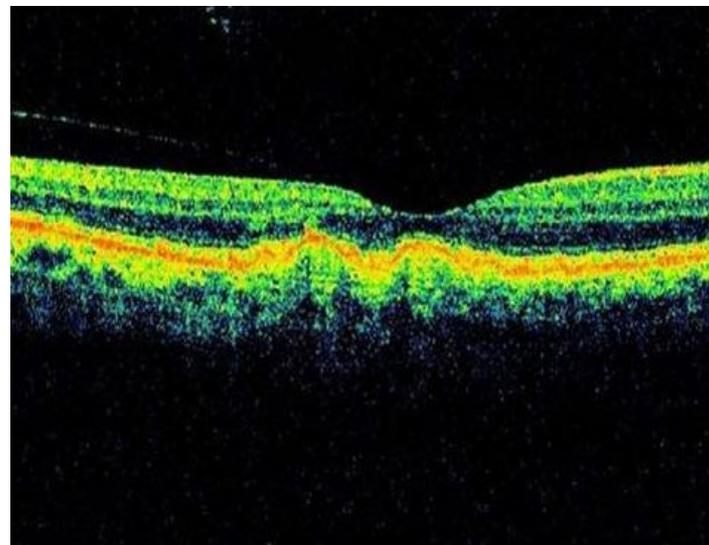
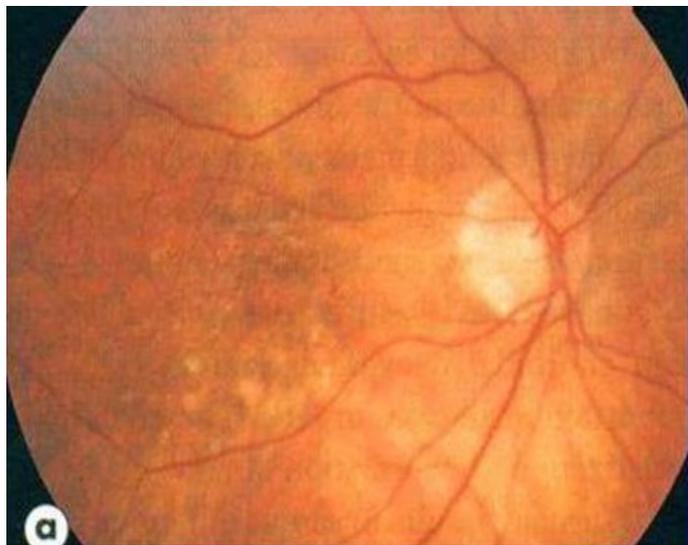
Они представляют собой скопление желтоватого субстрата под пигментным эпителием сетчатки.

Появление множества мелких друз или крупной друзы являются первыми признаками формирования сухой формы ВМД.

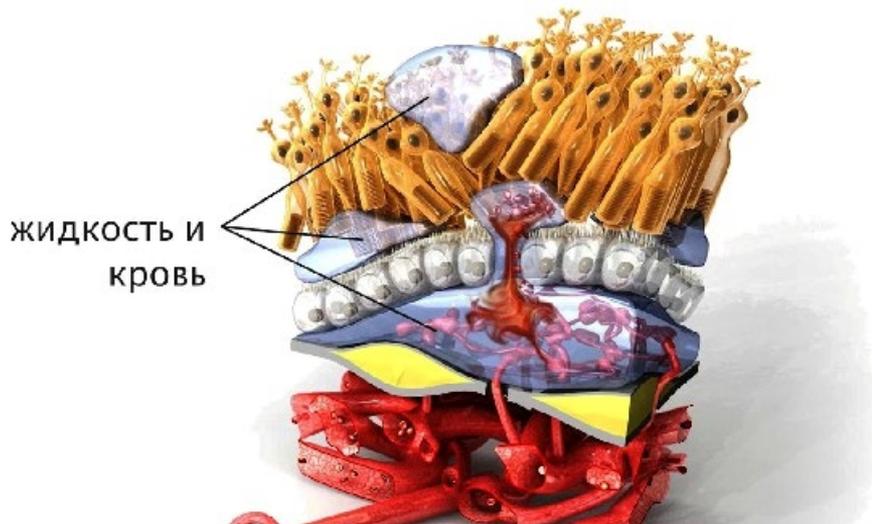


# СУХАЯ ВМД

Стадия множества друз среднего размера –  
географическая атрофия ПЭ, не затрагивающая макулу.



# «ВЛАЖНАЯ» ФОРМА ВМД

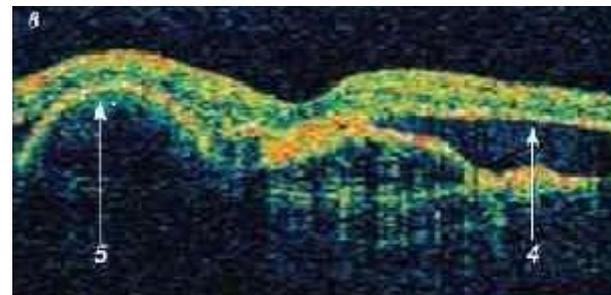
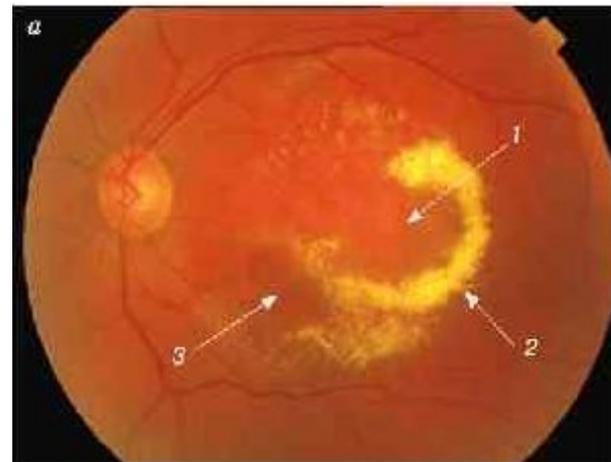


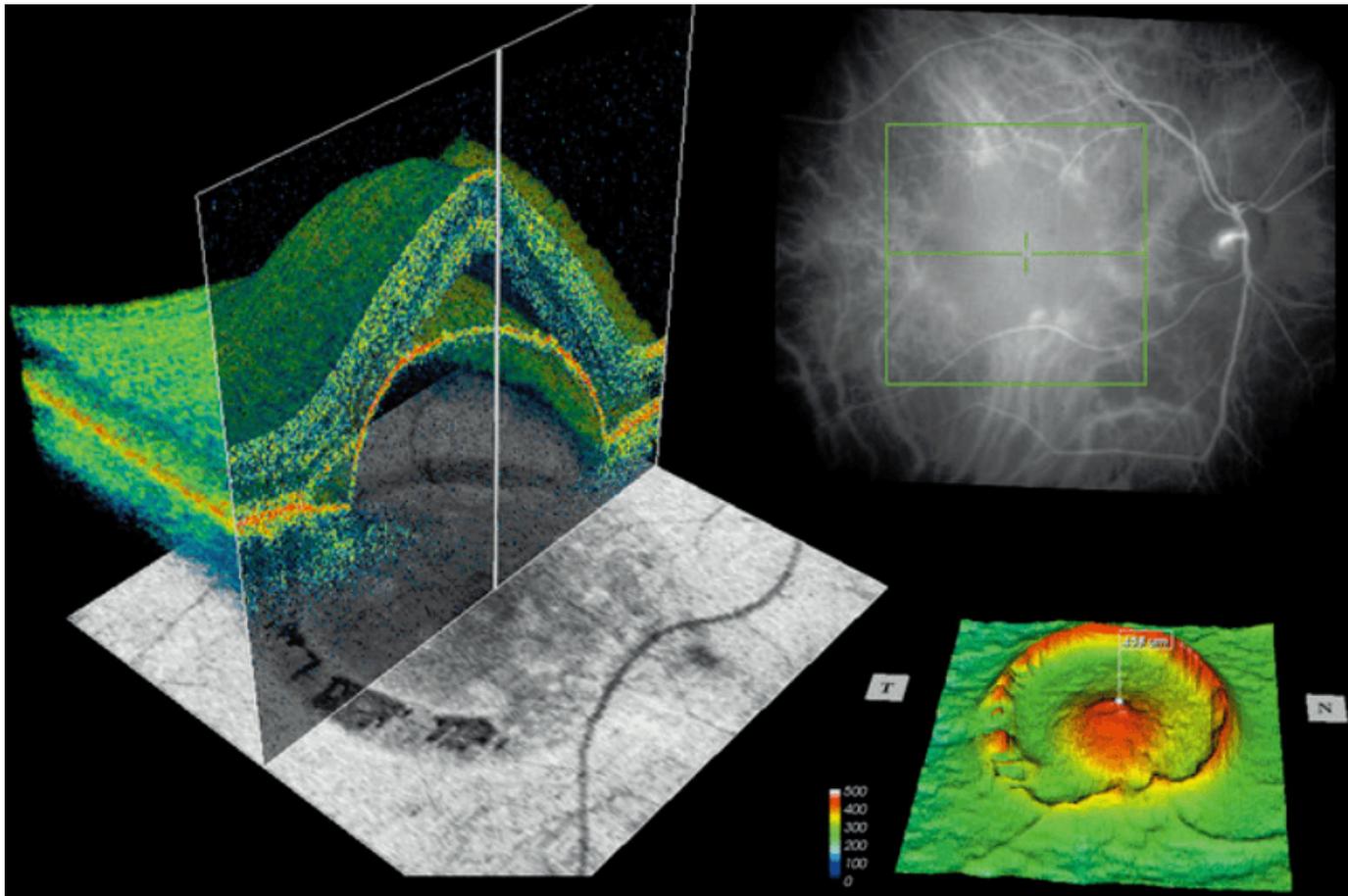
- Друзы
- Воспаление
- Эндотелиальный фактор роста сосудов
- Рост патологических новообразованных сосудов под сетчатку
- Пропотевание плазмы крови
- Отек сетчатки
- **Нарушение зрения**

# «ВЛАЖНАЯ» ФОРМА ВМД

Скапливающаяся жидкость и/или кровь оказывают повреждающее воздействие на фоторецепторы сетчатки, что приводит к снижению зрения, появлению искривлений, искажений изображения.

В случае несвоевременно оказанной помощи (или ее отсутствия) возникшее кровоизлияние может спровоцировать формирование рубцовой ткани, что приведет к необратимой потере центрального зрения (темное пятно перед глазом).





Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

## АНГИО - ОКТ

- это современный неинвазивный метод, позволяющий определять движение крови в сосудах сетчатки и хориоидеи (сосудистой оболочки глаза) и тем самым получать четкое представление о форме, размерах, структуре и локализации новообразованных сосудов при различной патологии глазного дна

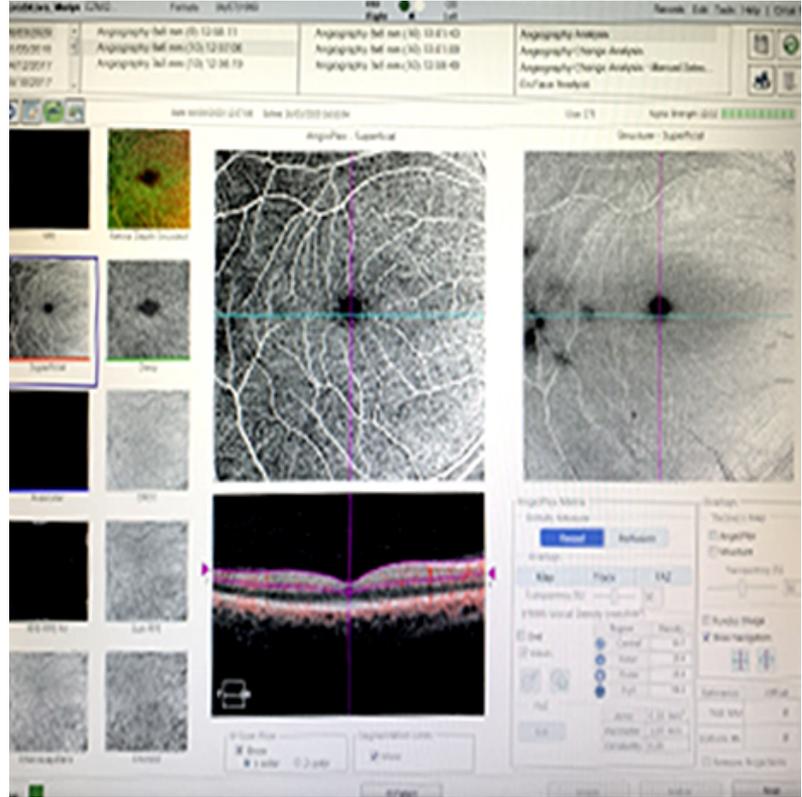
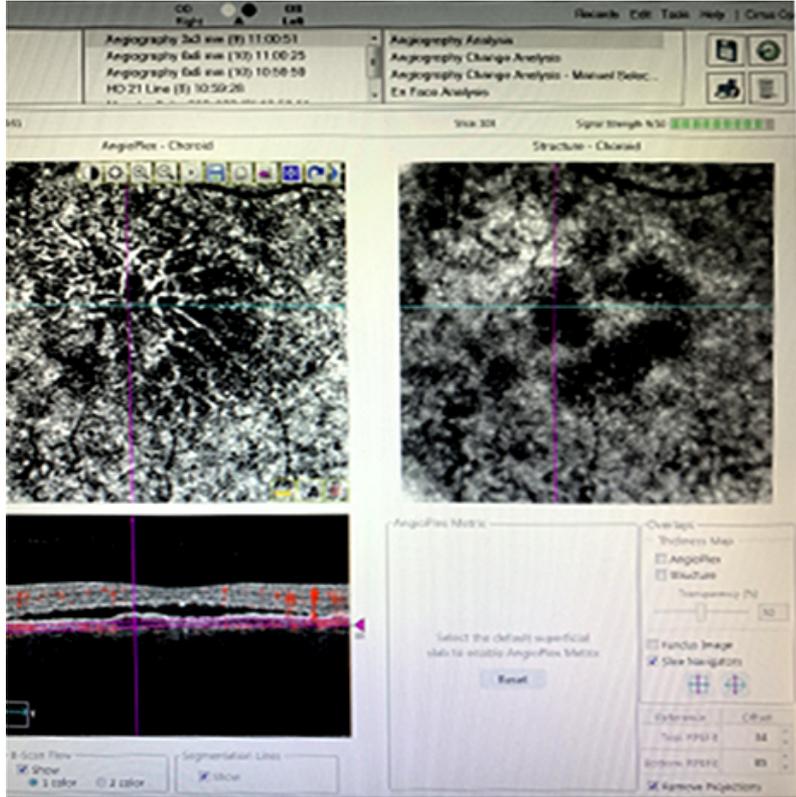


Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика





# АНГИО - ОКТ



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика

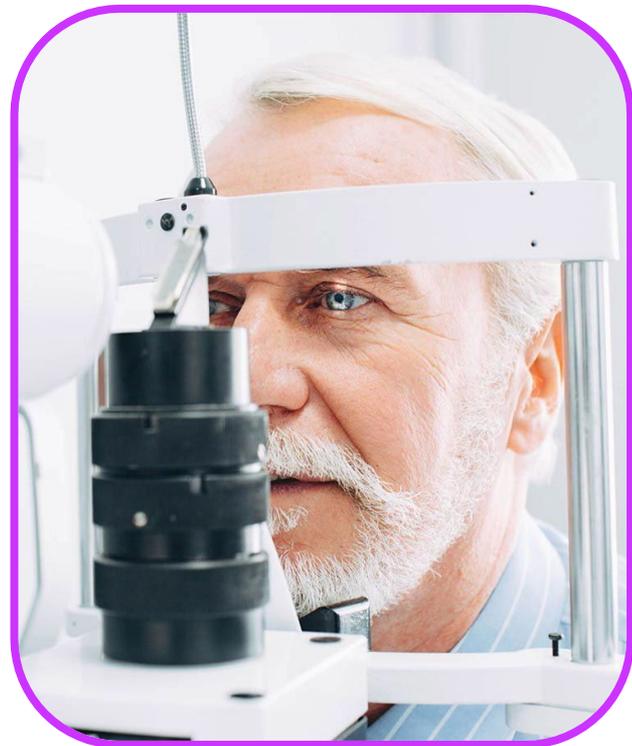


[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Регулярные медицинские осмотры у офтальмолога, не реже 1-2 раз в год

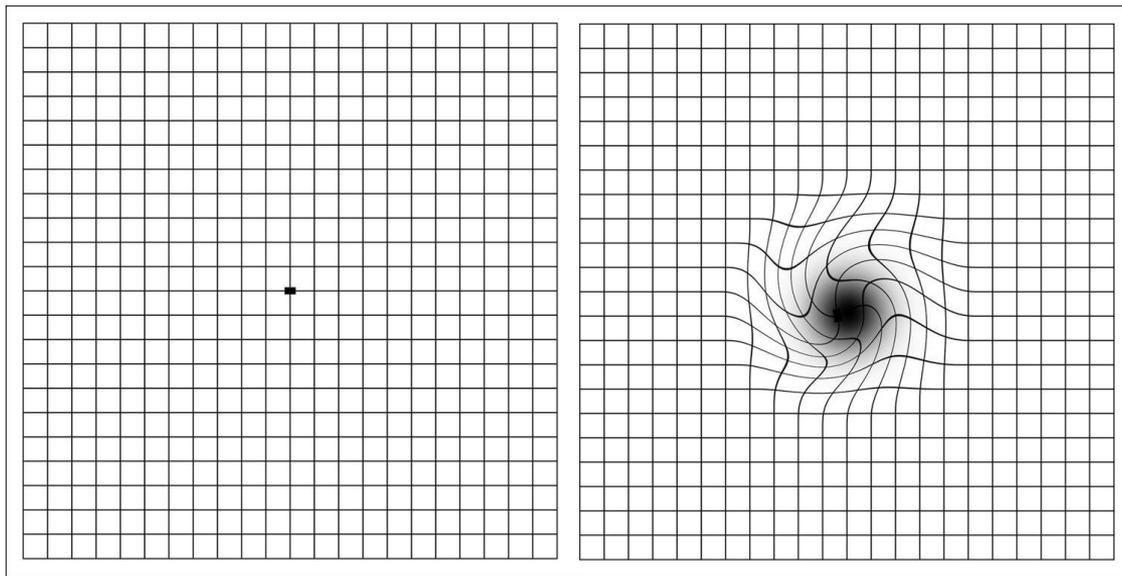
На ранних стадиях развития ВМД не имеет симптомов, поэтому выявить ее поможет только своевременное прохождение полного офтальмологического осмотра.



# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Регулярный самоконтроль зрения по тесту Амслера

Этот простой еженедельный тест занимает меньше минуты и помогает пациентам с ВМД контролировать качество своего зрения



# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

## Отказ от курения

Многочисленные результаты исследований показывают, что курение увеличивает риск развития ВМД и скорость, с которой она прогрессирует.

ВМД у курильщиков развивается в два раза чаще по сравнению с некурящими



# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Соблюдение режима физических нагрузок

Тренировки три раза в неделю позволяют снизить риск развития влажной формы ВМД на **70 %!**

Из результатов последних исследований следует, что физическая активность может снизить риски развития и вероятность прогрессирования ВМД.





# КАКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НУЖНО ВЕСТИ ПАЦИЕНТУ С ВОЗРАСТНОЙ МАКУЛОДИСТРОФИЕЙ?

- Умеренные физические нагрузки, гимнастика, плавание, занятие йогой
- Прогулки на свежем воздухе
- Отказ от этой вредной привычки
- Необходимость придерживаться сбалансированной диеты





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ДОЛЖНА ВЫПОЛНЯТЬСЯ С УЧЁТОМ ОПРЕДЕЛЁННЫХ ПРАВИЛ

- Измеряется давление и пульс (до и после занятий). Если частота пульса пожилого человека выше максимального допустимого значения, то ему подбирают индивидуальный уровень нагрузки.
- Время тренировки не должно превышать 20–30 минут в день, по 2–3 раза в неделю.
- Допускается варьировать исходное положение, но упражнения стоя не должны превалировать над остальными.
- Все движения рекомендуется делать плавно и медленно, исключая быстрые резкие наклоны и повороты.
- В перечне обязательных должны присутствовать упражнения, восстанавливающие вестибулярный аппарат.
- Старайтесь избегать упражнений, повышающих вероятность падений. В пожилом возрасте это может привести к переломам конечностей.
- Гимнастика может принести пользу только тогда, когда человек чувствует себя хорошо. В иных случаях, следует перенести тренировку.
- **Существуют и противопоказания для занятий оздоровительной физкультурой**

# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Сохранять положительный настрой



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Сбалансированная диета

По результатам многих исследований употребление в пищу диеты, богатой фруктами, овощами и продуктами, содержащими необходимые организму жиры (такие как лосось и орехи) также может снизить риск возникновения ВМД





# КАКОЙ ДИЕТЫ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИ ВМД?



Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)



# КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Продукты содержащие бета-каротин, лютеин, витамины С и Е, селен, цинк, медь:

- шпинат, капуста, морковь, перец
- апельсины, смородина, шиповник, черника



Продукты богатые витамином А:

- яичный желток
- печень трески, палтуса
- листья петрушки, морковь, абрикосы



Продукты богатые витамином В2:

- черный хлеб, сыр, рыба, дрожжи





# КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?



Питание должно быть энергетически сбалансированным

Продукты и блюда должны быть легкими, хорошо усваиваться

Исключение приема большого количества пищи одновременно!



- Питание должно быть нацелено на профилактику атеросклероза
- 4-5 разовый прием пищи
- Употребление на ночь кисломолочных продуктов

Возрастная макулярная дегенерация сетчатки.  
Первые признаки, диагностика и профилактика



[vspru.ru](http://vspru.ru)

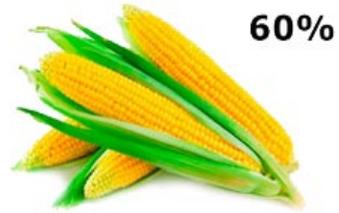


# КАКИЕ ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ?

## Лютеин и зеаксантин

Экранирование от повреждающего действия интенсивного света, который, в числе прочих, является фактором риска развития возрастной макулодистрофии.

Эти вещества не восстанавливаются самим организмом, и человек их может получить только из пищи.



# ПРОФИЛАКТИКА ВМД

- Зрительные нагрузки нужно чередовать с отдыхом
- Правильное освещение
- Соблюдение правил чтения
- Осанка и положение тела
- Работайте за компьютером правильно
- Делайте упражнения для глаз
- Правильное питание
- Бережем глаза от ультрафиолета
- Своевременно посещайте врача



# С ГОДАМИ ВОЗРАСТАЕТ ВАЖНОСТЬ ПОЛНОЦЕННОГО СНА

Последние экспериментальные и эпидемиологические исследования показывают, что укорочение продолжительности сна может приводить к повышению артериального давления (АД) и развитию артериальной гипертензии (АГ).





**Депрессия:** пациенты, страдающие от апноэ сна, более подвержены депрессии и тревожным состояниям.

**Проблемы с памятью:** сон помогает закреплять воспоминания. Люди с апноэ во сне чаще испытывают явные нарушения памяти.

**Кислотный рефлюкс:** пациенты с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью часто жалуются на нарушения сна, например, апноэ сна, которое может усугубить изжогу.

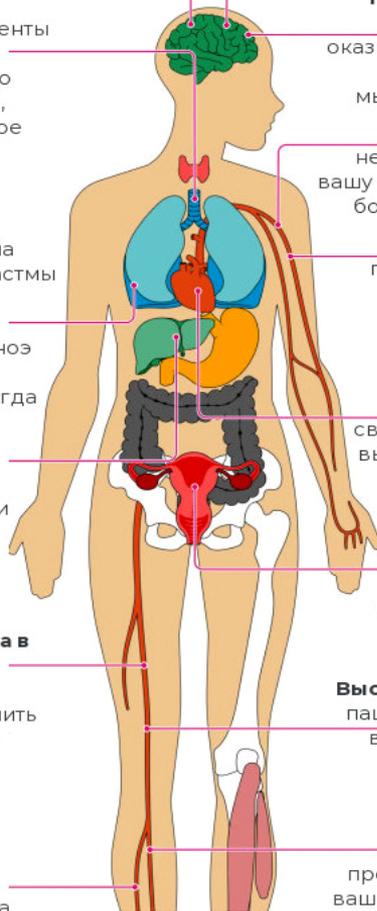
**Астма у взрослых:** апноэ сна может ухудшить симптомы астмы и ее осложнения.

**Проблемы с дыханием:** апноэ во сне вызывает остановку дыхания во время сна – иногда сотни раз за ночь.

**Проблемы с печенью:** апноэ во сне связывают с жировой болезнью печени и повышенным уровнем печеночных ферментов.

**Низкий уровень кислорода в крови:** повторяющиеся остановки дыхания на протяжении ночи могут лишить ваш организм кислорода, в котором он нуждается для надлежащего функционирования.

**Высокий уровень сахара в крови:** пациенты с апноэ сна чаще имеют диабет 2-го типа.



**Проблемы с концентрацией внимания:** недостаток сна оказывает существенное влияние на принятие решений, ясное мышление, работоспособность.

**Ослабленный иммунитет:** недостаток сна может ослабить вашу иммунную систему, делая вас более уязвимыми к инфекциям.

**Артериальная гипертензия:** при апноэ сна ваше кровяное давление повышается из-за того, что вы не дышите должным образом.

**Сердечно-сосудистые заболевания:** апноэ сна связано с повышенным риском высокого кровяного давления, нерегулярного сердечного ритма, инсульта и сердечной недостаточности.

**Снижение полового влечения:** апноэ сна может снизить либидо. У мужчин это может способствовать эректильной дисфункции.

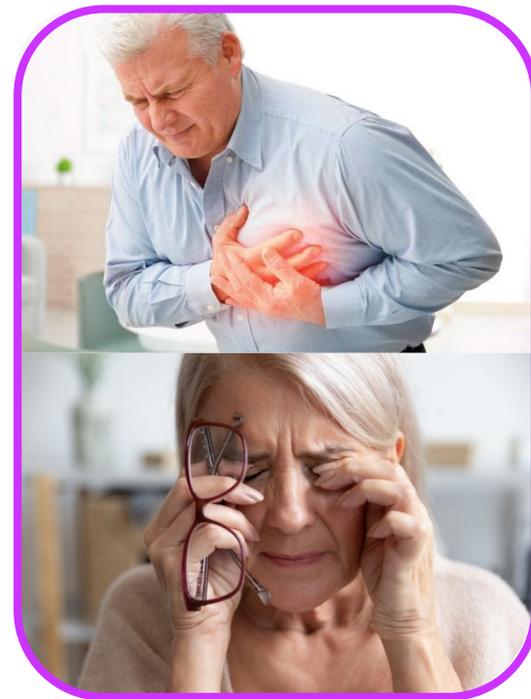
**Высокий уровень холестерина:** пациенты с апноэ сна с большей вероятностью имеют высокий уровень ЛПНП («плохого») холестерина - фактор риска сердечных заболеваний.

**Усталость:** многократное пробуждение ночью прерывает ваш сон, из-за чего вы чувствуете усталость в течение дня.

# НЕДОСТАТОЧНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ НИЗКОЕ КАЧЕСТВО СНА

## В ДЛИТЕЛЬНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ:

- Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов)
- Повышение вероятности развития нарушения обмена веществ (сахарного диабета и ожирения)
- Развитие психо-эмоциональных нарушений (тревога, депрессия и др.)





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

[vspru.ru](http://vspru.ru)