



# ВМД ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ ЧТО ЭТО ТАКОЕ? КАКАЯ НУЖНА ПРОФИЛАКТИКА?



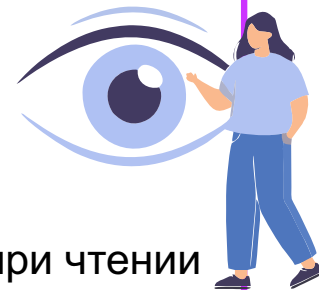
## Что такое ВМД



МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ - одна из частых причин необратимой потери центрального зрения у людей старше 55 лет. ВМД неизлечима, НО своевременное лечение и профилактика останавливают развитие заболевания.

## Первые признаки ВМД

- Снижение вплоть до полной утраты зрения с образованием в центральном поле зрения пятна или пятен серого или черного цвета
- Искажение рассматриваемых предметов – становятся вытянутыми, изломанными, неверного размера
- Нарушение контрастной чувствительности
- Появляется необходимость в более ярком освещении при чтении
- Нарушение восприятия расстояний. Пациенты пропускают ступеньки или спотыкаются при ходьбе



НОРМАЛЬНОЕ  
ЗРЕНИЕ



ВОЗРАСТНАЯ  
МАКУЛОДИСТРОФИЯ



**ВАЖНО**

**ПРОЦЕСС  
МАКУЛОДИСТРОФИИ  
ЗАТРАГИВАЕТ  
СЕТЧАТКУ  
ОБОИХ ГЛАЗ**

## Существует две формы ВМД

### СУХАЯ

Характеризуется медленным снижением предметного зрения, постепенным нарастанием симптомов и развитием нечеткости изображения при рассмотрении объектов как вблизи, так и издалека

### ВЛАЖНАЯ

Характеризуется резким нарастанием симптомов болезни и вызывает гораздо более быструю потерю зрения, иногда даже в течение нескольких недель



Заболевание равно распространено среди **МУЖЧИН и ЖЕНЩИН**



сухая  
ВМД

90%

случаев заболевания

10%

влажная  
ВМД



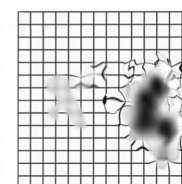
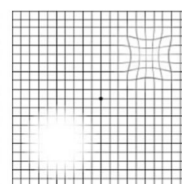
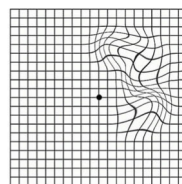
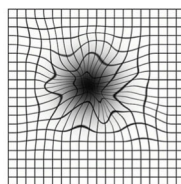
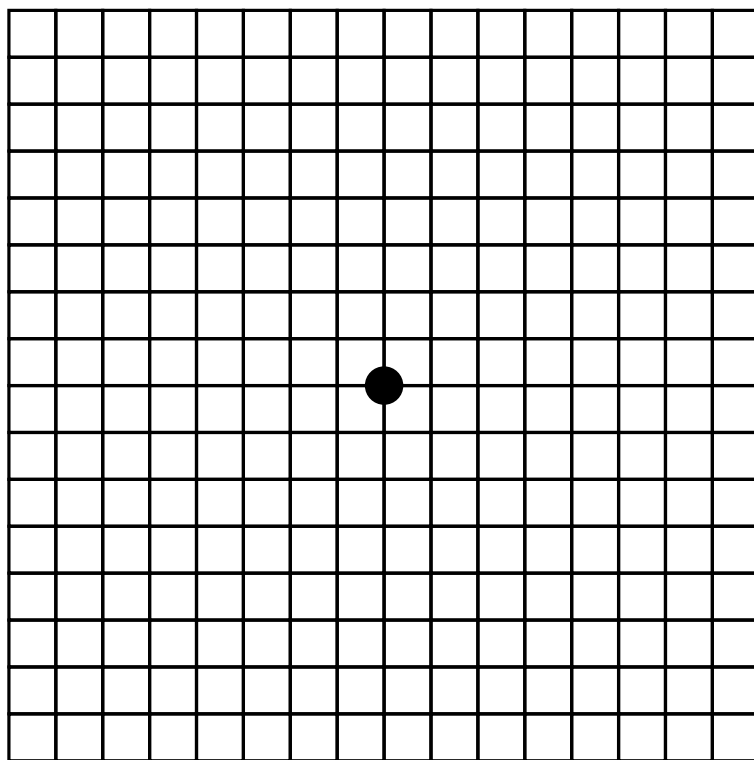
**ВАЖНО**

**В ОТСУТСТВИИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СУХАЯ ФОРМА МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ ВО ВЛАЖНУЮ**

В домашних условиях самый эффективный метод выявления ВМД – это метод АМСЛЕРА

Посмотрите на этот квадрат с сеткой внутри и точкой в центре сначала одним глазом, затем другим.

У пациента с макулярной дегенерацией сетчатки линии будут выглядеть изломанными и волнистыми, на квадрате будут видаться темные пятна.



ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЮЗ ПАЦИЕНТОВ  
[vspru.ru](http://vspru.ru)

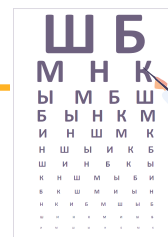


# ВАЖНО

## ЗАБОЛЕВАНИЕ НЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЯМИ И, КАК ПРАВИЛО, РАЗВИВАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО

### Меры профилактики

- После 55 лет прохождение осмотра у офтальмолога не реже одного раза в год
- Отказ от курения. Курение увеличивает риск появления ВМД в два раза и увеличивает скорость развития заболевания
- Соблюдение режима физических нагрузок. Обыкновенная утренняя зарядка может снизить риск возникновения ВМД в 70% случаев
- Сбалансированная диета. По результатам многих исследований питание, богатое фруктами, овощами и продуктами, содержащими необходимые организму жиры (например, лосось или орехи) снижает риск появления ВМД
- Употребление витаминов и пищевых добавок, полезных для сетчатки



### ПОЛЕЗНО и ВАЖНО ! для наших глаз в любом возрасте



- Чередовать зрительные нагрузки с отдыхом
- Читать при правильном освещении
- Соблюдать осанку
- Делать упражнения для глаз (гимнастика по Аветисову, пальминг)
- Правильно и сбалансированно питаться (употребление в пищу диеты, богатой фруктами, овощами и продуктами, содержащими необходимые организму жиры, такие как например, лосось и орехи)
- Беречь глаза от ультрафиолета (носить солнцезащитные очки)
- Своевременно посещать врача

## БЕРЕГИТЕ ВАШЕ ЗРЕНИЕ!

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЮЗ ПАЦИЕНТОВ  
vspru.ru

