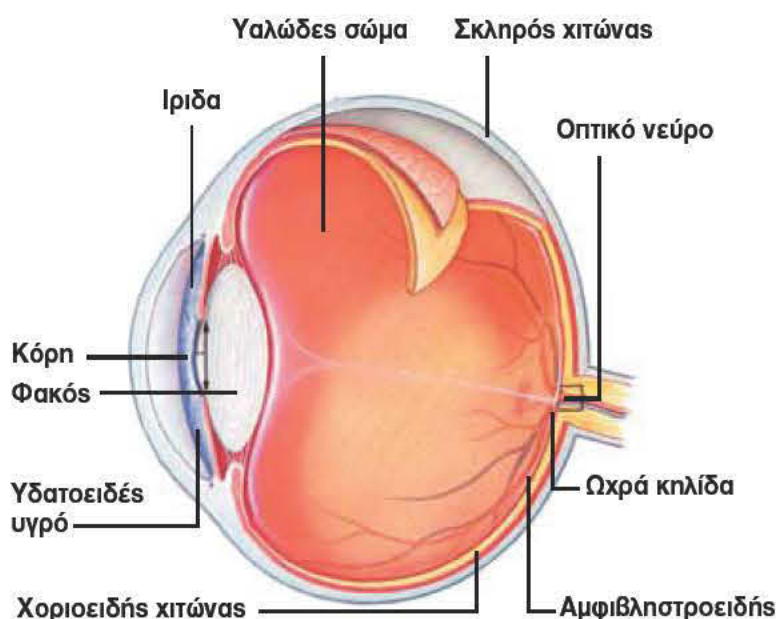
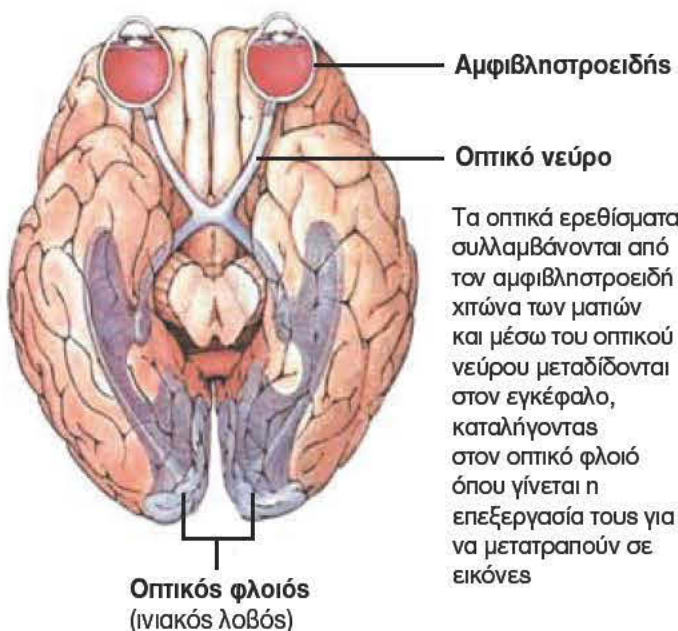


Η υγεία και τα μάτια μας

Λένε πως τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής, αλλά ταυτόχρονα είναι και ο καθρέφτης πολυάριθμων προβλημάτων υγείας.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ



246 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ήπια έως σοβαρή διαταραχή της όρασης

39 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από τύφλωση (το 51% εξαιτίας καταρράκτη)



Συμπτώματα και πιθανές αιτίες

Οι αιτίες που αναφέρονται είναι ενδεικτικές

- **Διπλωπία:** θυρεοειδοπάθεια, μυασθένεια, μικρό αγγειακό επεισόδιο λόγω υπέρτασης, απλός στραβισμός
- **Θολή όραση:** διαθλαστική ανωμαλία (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός, πρεσβυωπία,) καταρράκτης, εκφύλιση ωχράς κηλίδας, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, αιμορραγία, νευρολογικά προβλήματα
- **Παραμορφωμένη όραση:** προβλήματα ωχράς κηλίδας
- **Κίτρινη όραση:** προβλήματα ωχράς κηλίδας, καταρράκτης
- **Φωτεινό πλαίσιο που τρεμοσβίνει:** οπτική ημικρανία
- **Λάμψεις, αστραπές, μαύρα σημαδάκια που μετακινούνται:** αποκόλληση υαλοειδούς (υαλώδους σώματος) ή αμφιβληστροειδούς
- **Όραση με σμίκρυνση:** προβλήματα ωχράς κηλίδας, σακχαρώδης διαβήτης
- **Όραση με επίπεδα** (ο πάσχων βλέπει από τη μέση και πάνω και όχι από τη μέση και κάτω): αγγειακό επεισόδιο, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, αιμορραγία στο υαλώδες σώμα
- **Κλείσιμο βλεφάρων:** μυασθένεια, πτώση βλεφάρων
- **Όραση σαν μέσα από σωλήνα:** γλαύκωμα
- **Γκρι όραση για μερικά δευτερόλεπτα:** αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο από θρόμβο στην καρωτίδα (αρτηρία εγκεφάλου)
- **Φωτοστέφανο** (θόλος κύκλος γύρω από τα φάτα): μυωπία, οξύ γλαύκωμα
- **Τυφλά σημεία** (ή σκότωμα, είναι σημείο του οπτικού πεδίου στο οποίο δεν βλέπει ο ασθενής): πολλαπλές αιτίες (λ.χ. γλαύκωμα, τραύμα του αμφιβληστροειδούς, προβλήματα ωχράς κηλίδας, επιπλοκές σακχαρώδους διαβήτη)
- **Νυκταλωπία** (μειωμένη όραση το βράδυ): μπορεί να έχει πολλές αιτίες, όπως μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια (συνήθως κληρονομώμενη), σιδήρωση αμφιβληστροειδούς, μη διορθωμένη μυωπία, καταρράκτης, κίρρωση ήπατος
- **Σκοτεινή «κουρτίνα»** (από το πλάι προς το κέντρο): αιμορραγία, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς
- **Πόνος κατά την κίνηση του ματιού:** σκλήρυνση κατά πλάκας, θυρεοειδοπάθεια
- **Εξόφθαλμος** (προεξοχή των ματιών): υπερθυρεοειδισμός

Αυτό το ξέρατε;

Ο καταρράκτης (θόλωμα φακού του ματιού) είναι εξαιρετικά συνηθισμένος. Προσβάλλει το 42% των ατόμων ηλικίας 52-64 ετών, το 60% στις ηλικίες 65-74 ετών και το 91% στις ηλικίες 75-85 ετών



- Να φοράτε πάντοτε γυαλιά ηλίου
- Να φοράτε γυαλιά ασφαλείας όταν χρησιμοποιείτε σφυρί, τροχό ή οποιοδήποτε εργαλείο συγκόλλησης
- Αν φοράτε διορθωτικά γυαλιά ή φακούς επαφής, να επισκέπτεστε συχνά τον γιατρό για επανέλεγχο
- Μην καπνίζετε
- Μην υπερκαταναλώνετε αλκοόλ
- Διατηρείτε σωστό βάρος
- Να ελέγχετε την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα σας
- Να ρυθμίσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, αν είναι αυξημένα
- Να τρώτε τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά

