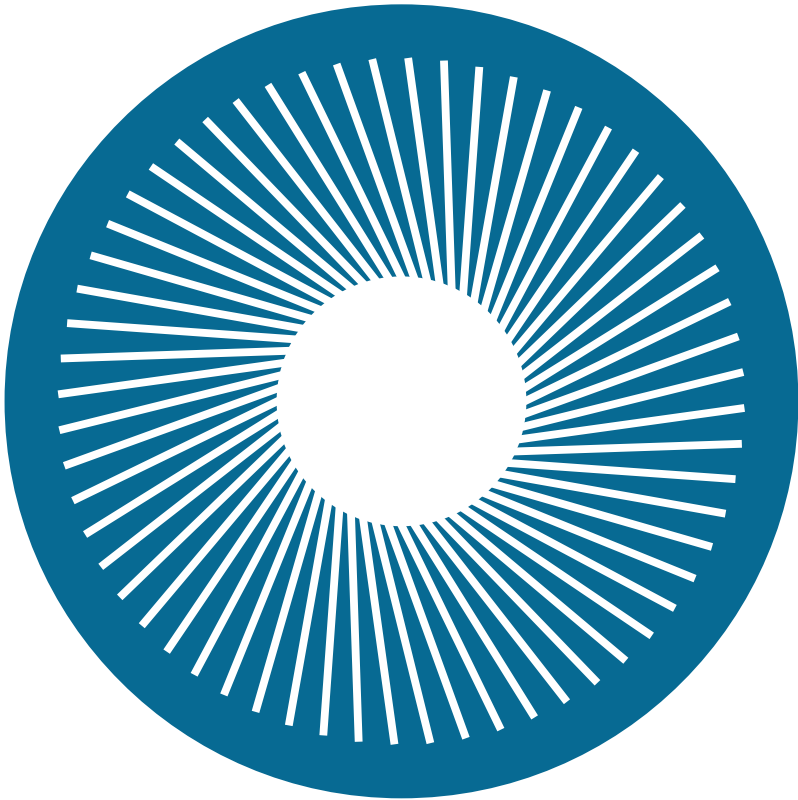


Macula Degeneratie

oogzorgsalland.nl



OOGZORG CENTRUM SALLAND



THE COLLEGE OF
OPTOMETRISTS

Overzicht

De macula is het gedeelte van uw oog dat u gebruikt om de kleinste details te kunnen zien, bijvoorbeeld bij het lezen van een boek.

Macula degeneratie (MD) is een verzamelnaam voor een aantal aandoeningen die de macula aantasten. Deze aandoeningen kunnen er voor zorgen dat u minder goed kunt lezen of de ondertiteling op tv minder goed kunt zien. Bij macula degeneratie wordt alleen het centrale gedeelte van het zien aangetast. Daardoor blijft het buitenste gezichtsveld onaangetast.

Een van de meest voorkomende klachten bij MD is dat rechte lijnen krom lijken of dat er gedeeltes uit het beeld missen. Omdat dit vaak in 1 oog gebeurt kan het zo zijn dat het u niet meteen opvalt, omdat het andere oog dit compenseert. Daarom is het belangrijk om met 1 oog tegelijk te controleren of het zicht nog goed is.

U kunt dit testen door bijvoorbeeld naar het voegwerk op tegels te kijken of naar een lantarenpaal in de straat.

Er bestaan ook speciale kaartjes (amslerkaarten) waarmee u het zicht preciezer kan controleren. Verderop in deze folder vertellen we u hier meer over.

Als u merkt dat u lijnen krom begint te zien of dat er gedeeltes uit het beeld missen is het belangrijk om meteen contact op te nemen met uw optometrist.



Als u zich zorgen maakt over de gezondheid van uw ogen, neem dan contact op met uw plaatselijke optometrist.

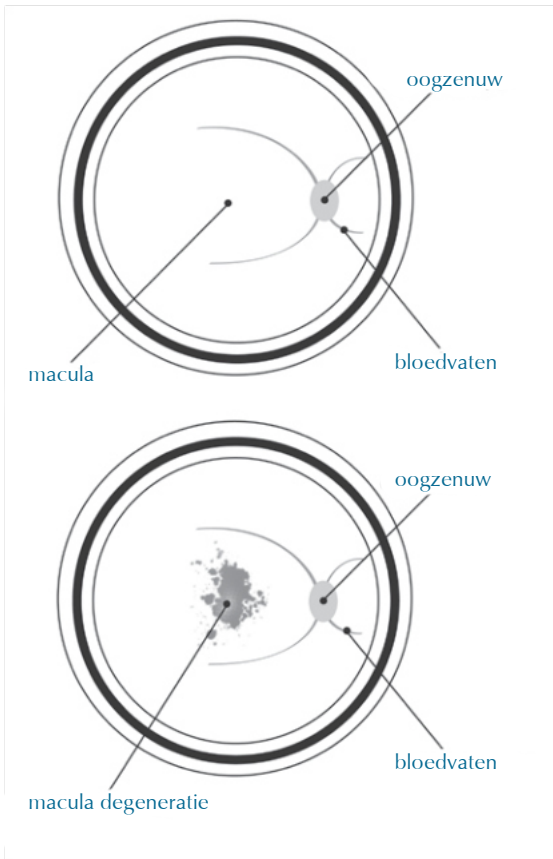
Word ik blind van MD?

MD is een van de hoofdoorzaken van slecht zicht, maar de meeste mensen die MD hebben kunnen hun omgeving (buitenste gezichtsveld) nog steeds goed zien.

MD zorgt er echter vaak wel voor dat lezen (centrale gezichtsveld) minder goed gaat. Soms hebben mensen hier een sterke leesbril of extra hulpmiddelen voor nodig.



Een van de meest voorkomende klachten bij MD is dat rechte lijnen krom lijken of dat er gedeeltes uit het beeld missen.



Komt MD vaker voor bij ouderen?

De meest voorkomende vorm van MD is Leeftijdsgebonden Macula Degeneratie, ook wel bekend als LMD. 1 op de 10 mensen van 65 jaar of ouder heeft in meerdere of mindere mate een vorm van MD. Als jongere mensen MD krijgen dan wordt dit meestal veroorzaakt door een genetische aandoening. Dit komt echter veel minder vaak voor dan LMD.

Wat zijn de symptomen van LMD?

Als u moeite krijgt met lezen (zelfs met uw leesbril) en dingen wazig of vervormd lijken kan dit een teken zijn van LMD. Het kan ook zo zijn dat u een vlek in het midden van het beeld ziet die niet weg gaat of dat u rechte lijnen krom of golvend ziet.

LMD zorgt er ook voor dat uw ogen gevoeliger worden voor fel licht. Daarnaast is het voor uw ogen ook lastiger om te wennen aan het licht als u van een donkere naar een fel verlichte ruimte gaat. Ook kleuren kunnen er minder helder uit zien dan normaal.

Deze symptomen vallen meer op als u niet met 2 ogen tegelijk kijkt, maar met elk oog apart. Als u beide ogen open hebt dan kan het goede oog compenseren voor het slechte oog en daardoor valt het minder op als 1 van beide ogen afwijkend is.

Daarom is het belangrijk om af en toe het zicht van uw ogen (afzonderlijk) te checken wanneer u bijvoorbeeld een boek of een tijdschrift leest. Hierdoor kunt u eventuele veranderingen in het zien eerder opmerken.



De meest voorkomende vorm van MD is Leeftijdsgebonden Macula Degeneratie, ook wel bekend als LMD.

Ik heb gehoord dat MD 'droog' en 'nat' kan zijn, klopt dat?

MD kan inderdaad 'nat' en 'droog' zijn. Het begint altijd als droge MD, maar kan in een later stadium veranderen naar natte MD.

We spreken van droge MD als er een ophoping van afvalstoffen onder de macula is. Deze ophopingen van afvalstoffen zien er gelig uit op een netvliesfoto en noemen we 'drusen'.

Er is geen behandeling mogelijk voor droge MD, maar er kunnen wel supplementen gebruikt worden om de achteruitgang van de ogen te vertragen.

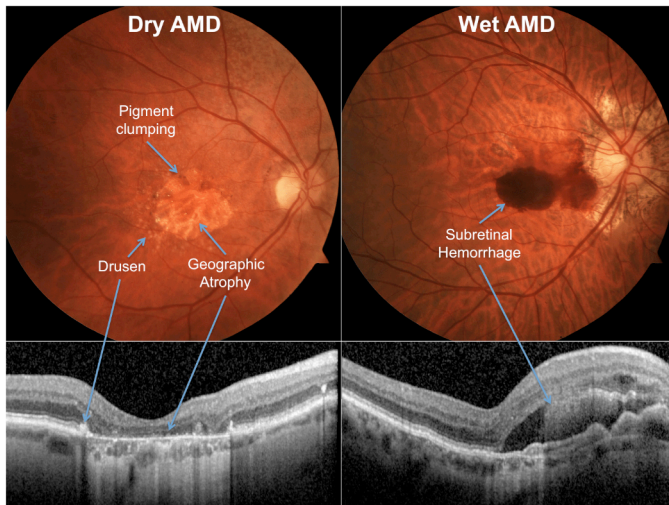
Bij het grootste gedeelte van de mensen blijft het bij de droge vorm van MD, maar bij een klein gedeelte verandert het naar een natte vorm. Hierbij ontstaan er nieuwe bloedvaatjes onder de macula die vervolgens gaan lekken. Dit duwt de macula omhoog en zorgt ervoor dat de macula geen goede doorbloeding meer heeft.

Hierdoor kan het zicht in korte tijd snel dalen en ontstaat er een grote vervorming in het beeld.



We spreken van droge MD als er een ophoping van afvalstoffen onder de macula is.

Er is geen behandeling mogelijk voor droge MD, maar er kunnen wel supplementen gebruikt worden om de achteruitgang van de ogen te vertragen.



Een voorbeeld van het verschil tussen droge MD en natte MD

U kunt dit zelf checken door naar voegen in tegelwerk te kijken of naar een lantaarnpaal op straat. Een paar bladzijden verder vindt u een Amsler-kaart. Als u met 1 oog naar deze kaart kijkt vallen ook kleinere afwijkingen op.

Uw optometrist kan u adviseren in hoe vaak u uw ogen moet checken. Als u vervormingen ziet kan het zijn dat u natte MD hebt. Dit kan behandeld worden en daarom is het belangrijk om meteen contact op te nemen met uw optometrist.

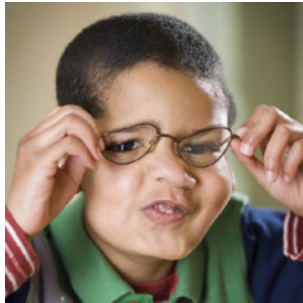
Een later stadium van droge MD wordt ook wel geografische atrofie genoemd. Dit is zeldzamer dan natte MD. Bij geografische atrofie verdunt het netvlies zonder dat er bloedvaatjes gaan lekken. Helaas is er geen behandeling voor deze vorm van MD.



Bij het grootste gedeelte van de mensen blijft het bij de droge vorm van MD, maar bij een klein gedeelte verandert het naar een natte vorm.



Normaal zicht



Beginstadium MD



Later stadium MD

Kan ik iets doen om het risico op MD te verminderen?

Roken is een grote risicofactor voor het ontwikkelen van MD. Andere risicofactoren zijn:

- Overgewicht of obesitas
- Een dieet met veel vetten
- Hoge bloeddruk
- Blootstelling aan UV-licht

Het beste om MD te voorkomen is een gezonde leefstijl met een goed dieet. Daarbij is het ook belangrijk om de bloeddruk onder controle te houden.

Sommige studies wijzen uit dat een dieet dat rijk is aan kleurrijk fruit en groente (bijvoorbeeld boerenkool, spinazie, selderij en broccoli) het risico op MD kan verminderen. Er zijn veel voedings-supplementen op de markt die MD kunnen afremmen. Twee grote studies in de Verenigde Staten (Age Related Eye Disease Study) tonen aan dat sommige supplementen inderdaad de achteruitgang van MD kunnen afremmen. Deze supplementen zijn geen wondermiddelen, maar kunnen er wel voor zorgen dat uw ogen minder snel achteruit gaan. Helaas is het bijna onmogelijk om het slijtageproces van MD helemaal te stoppen. U kunt uw optometrist vragen of deze voedings-supplementen zinvol zijn voor u. Als u rookt of in het verleden in contact bent geweest met asbest is het niet verstandig om supplementen te gebruiken waar beta-caroteen in zit, omdat dit dan schadelijk kan zijn voor uw gezondheid.

Het is ook mogelijk dat langdurige blootstelling aan UV-licht MD kan verergeren. Daarom is het belangrijk om een goede UV-werende zonnebril te dragen als u voor langere periodes buiten bent.



Roken is een grote risicofactor voor het ontwikkelen van MD. Als u rookt is het verstandig om hiermee te stoppen.

Zijn er nog andere risicofactoren?

Als er in uw familie één of meerdere mensen MD heeft hebt u zelf ook een verhoogd risico om MD te krijgen. Ook als u geen van de hiervoor genoemde risicofactoren hebt kunt u MD krijgen. De exacte oorzaak van het ontstaan van MD is nog steeds niet bekend.

De Amsler test

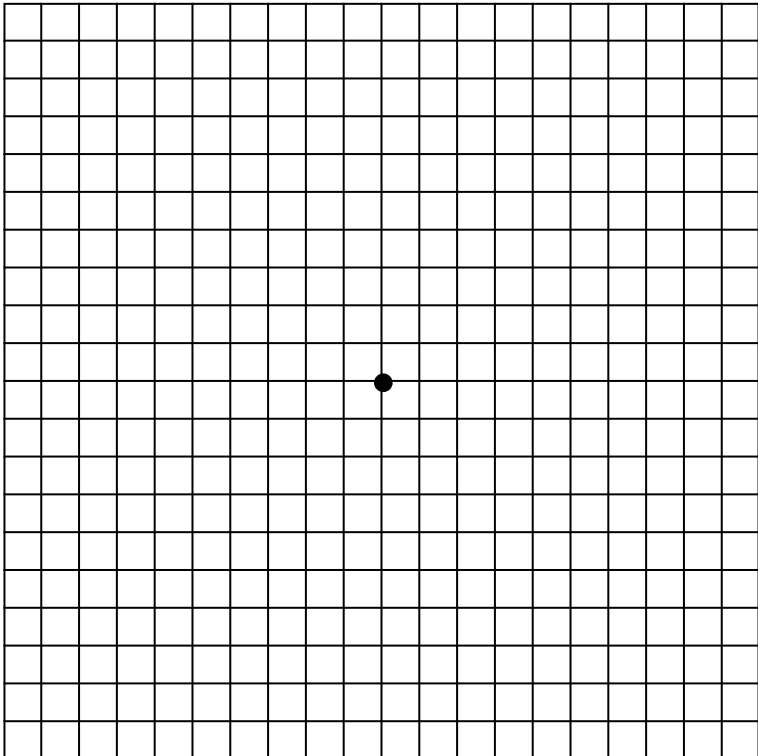
U kunt vervorming in het zien eenvoudig checken met de Amsler test (volgende bladzijde).

- Draag de bril die u normaalgesproken gebruikt om te lezen
- Houd de kaart ongeveer op 30 cm afstand van uw ogen.
- Dek een van uw ogen af en kijk met het andere oog naar de zwarte stip in het midden van de kaart. Zijn alle lijnen recht? Ziet u een verstoring of vervorming in het beeld? Ontbreken er gedeeltes van de kaart?
- Als u een van de bovenstaande dingen ziet, neem dan contact op met uw optometrist.



Als er in uw familie één of meerdere mensen MD hebben hebt u zelf ook een verhoogd risico om MD te krijgen.

De Amsler test



Is er een behandeling voor MD?

Het is belangrijk om veranderingen in uw zicht zo vroeg mogelijk te ontdekken en om contact met uw optometrist op te nemen als er plotseling dingen veranderen of als er u plotseling wazig gaat zien.

Als het op tijd ontdekt wordt kan natte MD behandeld worden. Dit gebeurt meestal door middel van een injectie in het oog. Deze injectie zorgt er voor dat de nieuwe bloedvaatjes die zich bij natte MD vormen krimpen en niet verder groeien. Vaak is het wel nodig om deze behandeling na een aantal weken te herhalen. In sommige gevallen kan een behandeltraject een aantal maanden of zelfs jaren duren.

Als uw optometrist ziet dat u natte MD hebt zal hij u verwijzen naar een oogarts, zodat zij kunnen bepalen of een behandeling bij u zinvol is.

Een oogarts zal, net als uw optometrist, een scan van het netvlies maken om de dikte van het netvlies te bepalen. In sommige gevallen moeten er ook nog foto's gemaakt worden met een contrastvloeistof.

Er is, naast het gebruik van voedingssupplementen, helaas nog geen behandeling voor droge MD.

Wel zijn er diverse hulpmiddelen beschikbaar die u kunnen helpen bij het omgaan met het zichtverlies dat kan optreden als gevolg van droge MD.

Één van die hulpmiddelen kan een goede leeslamp zijn (bij voorkeur LED verlichting).

Als uw gezichtsscherpte erg afneemt kan een Low-Vision specialist u verder helpen met vergrotende hulpmiddelen zoals loepen en vergrootglazen.



Als het op tijd ontdekt wordt kan natte MD behandeld worden.

Er is, naast het gebruik van voedings-supplementen, helaas nog geen behandeling voor droge MD.

Voedingssupplementen

Bij Oogzorgcentrum Salland hebben wij één voedingssupplement in het assortiment.

Wij raden het voedingssupplement Nutrof omega van farmaceut Théa Pharma aan.



Er zijn veel voedings-supplementen op de markt die MD kunnen afremmen.



Samenstelling

Visolie (omega 3), gelatine, gezuiverd water, vit. C (L-ascorbinezuur), luteïne, saffloer-olie, verdikkingsmiddel: glycerol, bevochtigingsmiddel: sorbitol, emulgator: glycerolmonostearaat, vit. B3 (nicotinamide), vit. E (dl alpha tocopheryl acetaat), zeaxanthine, saffloerolie, emulgator: soja lecithine, zink (oxide), emulgator: sojaolie, vit. B6 (hydrochlor. pyridoxin), mangaan (sulfaat), koper (sulfaat), vit. B1 (thiamine nitraat), vit. B2 (riboflavin), vit. B12 (cyanocobalamin 0,1%), glutathion, kleurstof: zwart ijzeroxide, rood ijzeroxide, vit. B9 (foliumzuur), vit. D3 (cholecalciferol), selenium (natriumseleniet).

Hoe gebruikt u dit product?

- 1 capsule per dag nemen met een glas water tijdens de maaltijd.
- Gelieve de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden niet te overschrijden.

Uw plaatselijke optometrist:



Oogzorg Centrum Salland

Uw ogen, onze zorg!

Herenstraat 24

8102CP Raalte

0572-220012

Crystal
Mark
20257



Clarity approved by
Plain English Campaign

The College of Optometrists
42 Craven Street, London, WC2N 5NG
lookafteryoureyes.org

Last review 11/21 – Next review 11/22

Trusted
Information
Creator



Patient Information Forum