

Szem betegségei



IDEAL
Health in Deaf

Projektszám: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Tartalom



Miért fontos a szemünk?



Szembetegségek



Makula degeneráció (AMD)



Retinitis Pigmentosa (RP)



Mit tegyek?



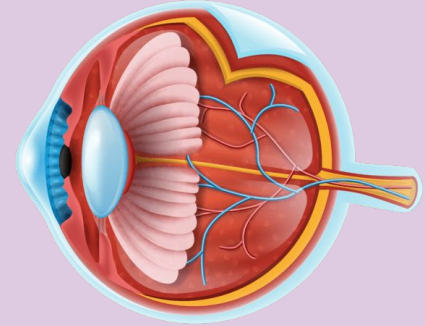
Megelőzési tippek



Miért fontos a szemünk?

Szemünk az egyik legfontosabb érzékszerv, amely jelentős mennyiségű információ feldolgozásáért felelős, lehetővé téve számunkra, hogy megértsük környezetünket és kölcsönhatásba lépjünk vele. Orvosi szempontból a következő pontok rávilágítanak arra, hogy szemünk miért olyan fontos:

- **Az észlelés és az agyfeldolgozás megalapozása**
- **Térbeli tájékozódás és biztonság**
- **Kommunikáció és érzelmi kifejezés**
- **A betegségek korai felismerése**
- **Támogatás a napi tevékenységekhez**



Szembetegségek

A legtöbb ember nem megfelelően tájékozott a makuladegenerációról és retinitis pigmentosáról, amelyek két súlyos szembetegség, amelyek látásvesztéshez vezethetnek. A korai felismerés és a jobb kezelés szempontjából kulcsfontosságú, hogy megértsük, melyek ezek a feltételek, tüneteik és hogyan kell reagálni.



Makula degeneráció (AMD)

- **makulát** érinti , a retina központi részét, amely az éles, részletes látásért felelős.
- A tünetek közé tartozik a **homályos központi látás** , az arcok felismerésének nehézségei és a sötét foltok a látómezőben.
- Gyakrabban fordul elő idősebb felnőtteknél (**életkorral összefüggő makuladegeneráció vagy AMD**).
- A **korai felismerés** és az életmódbeli változtatások (pl. egészséges táplálkozás, dohányzás abbahagyása) lassíthatják a progressziót



Retinitis Pigmentosa (RP)

- Az RP egy ritka, **genetikai rendellenesség** , amely a retina fényérzékeny sejtjeit érinti, és **progresszív látásvesztéshez vezet**.
- **az éjszakai vaksággal és a perifériás látás fokozatos elvesztésével** kezdődnek , amelyet gyakran „alagútlátásnak” neveznek.
- Jelenleg nincs gyógymód, de **a látásjavító eszközök** , a genetikai tanácsadás és a génterápiák kutatása reményt ad a jobb kezelésre.



Szürkehályog

A szürkehályog a szem természetes lencséjének elhomályosodása, ami homályos látáshoz vezet. Általában lassan alakul ki, és idősebb felnőtteknél gyakori.

A tünetek a következők:

- Homályos vagy zavaros látás
- Fény- és vakító fényérzékenység
- Éjszakai látási nehézségek
- A színek elhalványulása vagy sárgulása
- Fények körüli fényárnyék látása
- Gyakori szemüvegvtáltás

A szürkehályog egyetlen tartós gyógymódja a műtét, amelynek során a homályos lencsét műlencsével cserélik ki. Ha a szürkehályog enyhe fokú, akkor egy ideig segíthet az erősebb megvilágítás, a tükröződésmentes szemüveg vagy az új szemüvegfelírás. Ha Ön vagy egy ismerőse ezeket a tüneteket tapasztalja, a legjobb lépés a szemorvos felkeresése!



Glaukóma

A glaukóma a szembetegségek egy csoportja, amely a látóideget károsítja, gyakran a magas szemnyomás miatt. **Kezeletlenül maradandó vaksághoz vezethet.**

A glaukóma tünetei:

- **Nyílt zugú glaukóma (leggyakoribb típus):**
 - A perifériás (oldalsó) látás fokozatos elvesztése
 - Előrehaladott stádiumban alagútszerű látás
 - Nincs fájdalom vagy korai figyelmeztető jelek.
- **Akut angliás glaukóma (sürgősségi ellátás!):**
 - Hirtelen fellépő erős szemfájdalom
 - Homályos látás
 - Fénykörűli haloszkópia
 - Hányinger és hányás
 - Vörös szem

Nincs gyógymód, de a kezelés lassíthatja vagy megállíthatja a látásvesztést.

A lehetőségek közé tartoznak:

- Szemcseppek - Csökkentik a szemnyomást
- Szájon át szedhető gyógyszerek - Segítenek a folyadék elvezetésében a szemből
- Lézerkezelés - Javítja a folyadék elvezetését
- Műtét - Új elvezető utakat hoz létre.



Usher-szindróma (1)

Az Usher-szindróma egy ritka genetikai rendellenesség, amely hallás- és látáskárosodást is okoz (a retinitis pigmentosa miatt). Ez a kombinált hallás- és látáskárosodás egyik vezető oka. Három típusa létezik (1-es, 2-es és 3-as típus), mindegyik különböző súlyosságú.

Az Usher-szindróma tünetei:

1. Hallásvesztés:

- **1. típus:** Súlyos vagy mély halláscsökkenés születéstől kezdve (veleszületett).
- **2. típus:** Közepes vagy súlyos halláscsökkenés születéskor.
- **3. típus:** Progresszív halláscsökkenés, amely általában késő gyermekkorban vagy serdülőkorban kezdődik.

2. Látásvesztés:

- Éjszakai vakság (látási nehézség gyenge fényviszonyoknál vagy sötétben).
- A perifériás látás fokozatos elvesztése (alagútlátás).
- Idővel csökkenő látásélesség.

3. **Egyensúly problémák** (egyes formákban, különösen az 1-es típusban):
egyensúly- és koordinációs nehézségek a vestibuláris diszfunkció miatt
(a belső fül egyensúlyért felelős része).



Usher-szindróma (2)

Az Usher-szindróma jelenleg nem gyógyítható, de vannak olyan kezelések, amelyek segíthetnek a tünetek kezelésében:

- **Hallókészülékek vagy cochleáris implantátumok:** Ezek az eszközök segíthetnek a halláscsökkenésen.
- **Látást segítő eszközök:** A nagyítók, a speciális szemüvegek és a gyengénlátás-képzés segíthet a látásvesztésen.
- **Génterápia:** A kutatások folyamatban vannak, és a génterápia ígéretes előrelépései a jövőben segíthetnek az Usher-szindróma kiváltó okainak kezelésében.
- **Fizikoterápia:** Az egyensúly- és koordinációs problémák esetén a fizikoterápia segíthet a mobilitás javításában.

Az Usher-szindróma korai felismerése lehetővé teszi a beavatkozást és a támogatást mind a hallás-, mind a látásvesztés esetén. Ha Önt vagy egy ismerősét érinti az Usher-szindróma, fontos, hogy szorosan együttműködjön az egészségügyi szakemberekkel és a támogató szervezetekkel az állapot kezelése érdekében.



Mit tegyek?



KERESSEN KORAI DIAGNÓZIST

A rendszeres szemvizsgálat elengedhetetlen, különösen akkor, ha látásváltozást észlel, vagy ha a családban előfordult ilyen állapot.



ALKALMAZHATÓ ÉLETMÓD

A megfelelő étrend, kiegészítők és védőszemüvegek lassíthatják a progressziót.



HASZNÁLJA A TÁMOGATÁSI FORRÁSOKAT

A látást segítő eszközök, támogató csoportok és adaptív technológiák jelentősen javíthatják az életminőséget.



KONZULTÁLJON A SZAKEMBEREKHEZ

Szemész vagy retinaspecialista diagnosztikai és kezelési lehetőségeket tud nyújtani.

Megelőzési tippek

-  **Védje az UV-sugárzástól:** Viseljen napszemüveget és kalapot, hogy védje a szemet.
-  **Egészségügyi állapotok kezelése:** A cukorbetegség és a vérnyomás szabályozása.
-  **Kerülje a digitális megerőltetést:** Használja a 20-20-20 szabályt a szem pihentetésére.
-  **Korán kérjen segítséget:** Forduljon szakemberhez, ha látásváltozást észlel.
-  **Egyél jól:** Használjon leveles zöldeket, sárgarépat és halat az alapvető tápanyagokért.
-  **Dohányzás abbahagyása:** Csökkenti a súlyos szembetegségek kockázatát.
-  **Használjon védőszemüveget:** Kerülje el a sérüléseket sportolás vagy munka közben.

A szem egészségének megőrzése nemcsak látásunk megőrzéséhez, hanem az általános életminőség biztosításához is elengedhetetlen.

Az egészséges életmód, a rendszeres szemvizsgálat és a jó szokások elfogadása segíthet abban, hogy hosszú éveken át tiszta látást élvezzünk.



Hasznos források



Szem betegségeiről bővebben

<https://www.egeszsegvonal.gov.hu/component/finder/search.html?q=szem&Itemid=439>



Budapesti Retina Intézet

<https://www.budapestretina.hu/>



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

