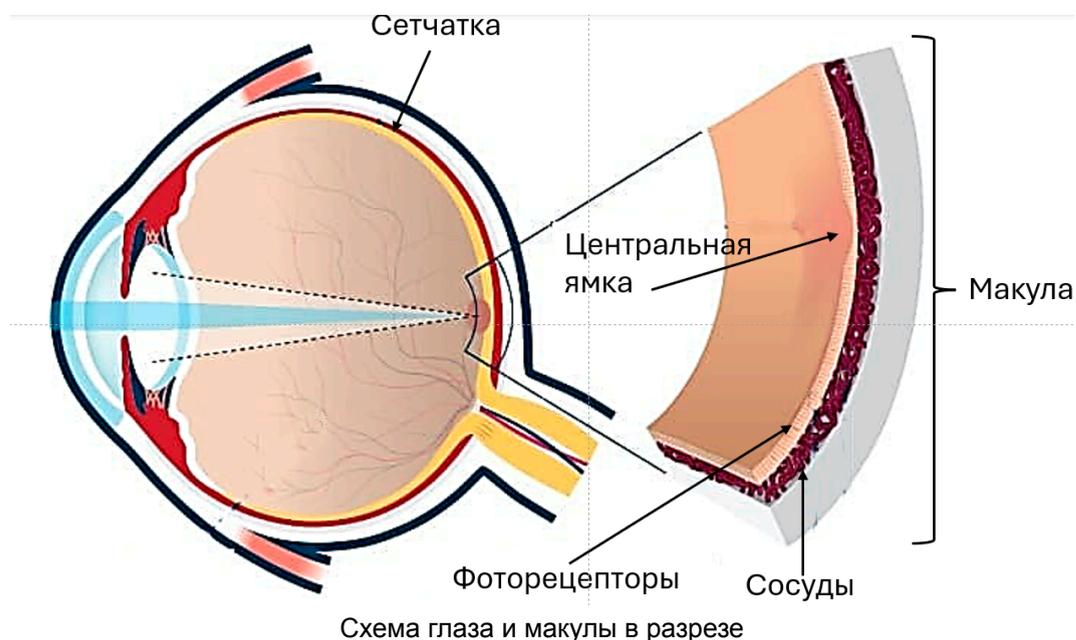


Возрастная макулярная дегенерация (ВМД): что нужно знать о главной причине потери зрения у пожилых людей

Возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – это прогрессирующее заболевание глаз и основная причина необратимой потери зрения у людей старше 50 лет. Это основная причина слепоты в промышленно развитых странах. От нее страдает 1 из 7 человек.

ВМД поражает макулу – центральную часть сетчатки, отвечающую за острое зрение, необходимое для чтения, распознавания лиц, вождения автомобиля. Понимание причин, симптомов и доступных методов лечения ВМД очень важно для сохранения зрения и улучшения качества жизни.

Что такое макула и почему она важна



Макула – это небольшая, но очень важная область сетчатки, расположенная в центре глазного дна. Она содержит высокую концентрацию фоторецепторов, называемых колбочками, которые отвечают за восприятие цветов и мелких деталей. Именно благодаря макуле мы можем видеть четко и разборчиво.

ВМД бывает двух типов:

1. **Сухая ВМД (атрофическая).** Это самая распространенная форма ВМД – около 80–90% случаев. Для нее характерно постепенное истончение тканей макулы, что приводит к медленной, но прогрессирующей потере центрального зрения. Сначала в одном глазу, затем в обоих. В макуле могут появляться друзы – небольшие желтоватые отложения под сетчаткой, они состоят из белков и липидов. Сами по себе друзы не опасны и не вызывают ухудшения зрения, но они являются свидетелями того, что в макуле происходят возрастные изменения. На

более поздней стадии болезни люди испытывают сложности с письмом, чтением, распознаванием лиц и мелких предметов.

2. **Влажная ВМД (неоваскулярная или экссудативная).** Эта форма менее распространена, но более агрессивна. Для нее характерно образование новых, аномальных кровеносных сосудов под сетчаткой. За счет этого роста сосудов организм пытается обеспечить лучшую доставку питательных веществ и кислорода к макуле. Но данные сосуды неполноценны по своим функциям и улучшения не наступает. Напротив, эти сосуды склонны к повреждениям и протечкам, что приводит к отеку и кровоизлиянию в макуле, вызывая быструю и значительную потерю центрального зрения.

Причины ВМД

Точные причины ВМД до конца не изучены, однако офтальмологи выделяют ряд факторов риска, которые больше всего увеличивают вероятность развития этого заболевания:

- **Возраст.** Это главный фактор риска. ВМД чаще встречается у людей старше 50 лет. В России, по разным данным, ВМД страдают от 14 до 46% людей старше 65 лет, к тому же прогнозируется дальнейшее увеличение числа заболевших. Согласно статистике ВОЗ, в развитых странах процент заболевшего населения старше 60 лет составляет примерно 20%, а к 2050 году, вероятно, возрастет до 33%.
- **Наследственность.** Наличие родственников с ВМД увеличивает риск развития заболевания. Исследования показали, что определенные [гены](#), связанные с иммунной системой и воспалением, могут быть связаны с ВМД.
- **Курение.** Оно провоцирует ВМД за счет негативного влияния на сосуды и капилляры глаза, а также ухудшает течение болезни.
- **Низкое потребление антиоксидантов**, таких как цинк и каротиноиды с пищей. На сетчатку постоянно воздействуют свет и кислород, что создает идеальные условия для образования свободных радикалов. Также сетчатка высокочувствительна к гипоксии. Под действием кислорода в результате множества биохимических реакций образуются [свободные радикалы](#), которые участвуют в развитии ВМД.
- **Сердечно-сосудистые заболевания.** Высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и другие сердечно-сосудистые заболевания могут способствовать развитию ВМД. Особенно [атеросклероз](#), вызывающий сужение глазных артерий и недостаток кислорода у сетчатки.
- [Ожирение.](#)

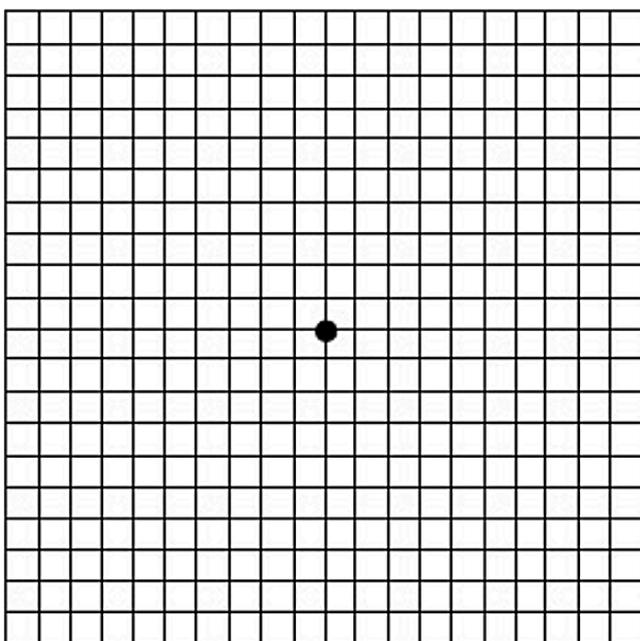
Симптомы ВМД

На ранних стадиях ВМД может протекать бессимптомно. По мере развития заболевания могут появляться следующие симптомы:

- **Размытость центрального зрения.** Трудности с чтением, вождением автомобиля и распознаванием лиц. Например, если смотреть на часы со стрелками, цифры часов видны, но не видны стрелки.

- **Искажение прямых линий.** Прямые линии могут казаться волнистыми или прерывистыми. Это симптом особенно характерен для влажной формы ВМД.
 - **Темное или пустое пятно в центре поля зрения.** Со временем может развиться темное пятно, которое затрудняет видеть детали в центре поля зрения.
 - **Снижение яркости цветов.** Цвета могут казаться менее насыщенными и яркими.
 - **Ухудшение зрения в тусклом свете.** Трудности с адаптацией к темноте.
- Симптомы ВМД могут варьироваться от человека к человеку. Наличие одного или нескольких из этих симптомов не обязательно означает, что у человека ВМД, но это повод для обращения к офтальмологу.

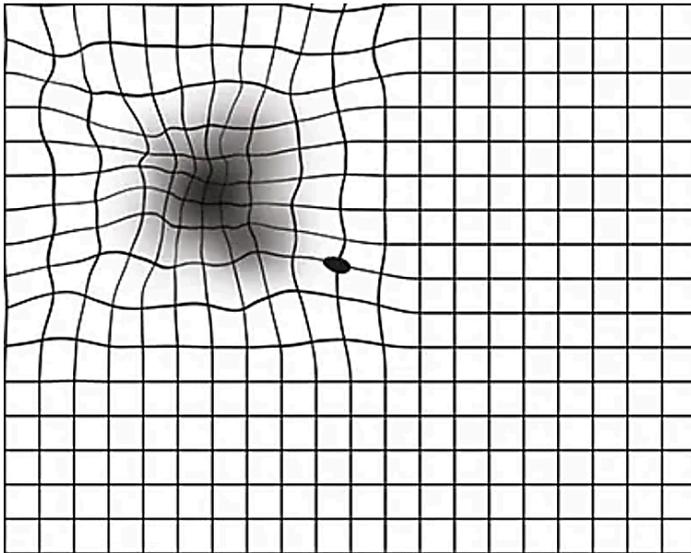
Зрение у людей с ВМД обычно ухудшается постепенно, поэтому они могут не осознавать, насколько сильно ухудшилось зрение. Чтобы оценить свое зрение есть тест, называемый [сеткой Амслера](#). Эту сетку каждый может использовать для поиска любых неочевидных изменений зрения.



Сетка Амслера

Чтобы самостоятельно проверить свои глаза, выполняйте следующие действия:

1. Держите сетку на расстоянии примерно 40 см от лица при хорошем освещении. Обязательно надевайте очки, если вы их обычно используете.
2. Закройте один глаз.
3. Смотрите прямо на точку открытым глазом и держите взгляд на ней.
4. Глядя на точку, обратите внимание на то, все ли линии сетки выглядят прямыми или какие-либо линии или области выглядят размытыми, волнистыми, темными или пустыми.
5. Сделайте так же с другим глазом.



Примерно так может выглядеть сетка Амслера с размытыми, волнистыми линиями или тусклыми областями при ВМД

Чем большая площадь макулы повреждена болезнью, тем более искаженной будет выглядеть сетка.

Как проходит диагностика ВМД в клинике:

Кроме вышеописанного теста в глазных клиниках для выявления ВМД специалисты применяют инструментальные методы:

- **Осмотр глазного дна (офтальмоскопия).** Специальный оптический прибор позволяет врачу увидеть сетчатку, макулу и другие структуры глаза.
- **Оптическая когерентная томография (ОКТ).** Это очень чувствительный неинвазивный метод (т.е. какие-либо инструменты не проникают в полость глаза), который использует световые волны для получения изображений поперечного сечения сетчатки. Позволяет врачу увидеть слои сетчатки и выявить признаки ВМД, такие как друзы, отек сетчатки, неоваскуляризация (образование новых сосудов) и атрофия.
- **Флюоресцентная ангиография (ФАГ).** Это инвазивный метод, при котором в вену руки вводится специальный краситель (флюоресцеин). Затем делаются фотографии сетчатки, чтобы увидеть кровотоки в сосудах. Используется для выявления аномальных кровеносных сосудов при влажной ВМД и для оценки их активности и степени проницаемости.
- **Инфракрасная фотография (IR).** Использует инфракрасный свет для получения изображений сетчатки. Может помочь увидеть друзы и другие изменения в сетчатке, которые не так хорошо видны при стандартной офтальмоскопии. Часто используется в сочетании с другими методами.
- **Ангиография с индоцианином зеленым (ICGA).** Метод похож на флюоресцентную ангиографию, но используется другой краситель (индоцианин зеленый), который лучше проникает через ткани сетчатки. Помогает визуализировать сосуды, расположенные глубже в сетчатке и которые могут быть вовлечены во влажную ВМД.
- **Аутофлюоресценция сетчатки (FAF).** Неинвазивный метод, который измеряет естественную флюоресценцию определенных молекул в сетчатке, таких

как липофусцин. В отличие от флуоресцентной ангиографии, FAF не требует введения флуоресцентного красителя для получения изображения сетчатки, а использует флуоресцентные свойства липофусцина в пигментном эпителии сетчатки (RPE) для создания изображения. Помогает выявить области повреждения или дегенерации в сетчатке и может быть полезен для выявления сухой ВМД.

Лечение ВМД:

Лечение сухой ВМД. На сегодняшний день не существует методов лечения, позволяющих полностью остановить прогрессирование сухой ВМД. Однако, некоторые меры могут помочь замедлить ее развитие. Например, прием витаминов и минералов. Исследования [AREDS \(Age-Related Eye Disease Study\)](#) показали, что прием определенных витаминов и минералов (витамин С, витамин Е, цинк, медь, лютеин и зеаксантин) может замедлить прогрессирование сухой ВМД у людей с промежуточной и поздней стадией заболевания.

У пациентов с ранней формой заболевания основная цель лечения — это профилактика дальнейшего развития ВМД, которая направлена на:

- устранение факторов риска (изменение питания, отказ от курения, использование солнцезащитных очков, подвижный образ жизни);
- совместно с врачами других специальностей лечение сопутствующих хронических болезней (гипертонии, гиперхолестеринемии, атеросклероза, сахарного диабета и др.).

Лечение влажной ВМД направлено на остановку роста аномальных кровеносных сосудов и предотвращение протечек. Методы:

Инъекции анти-VEGF препаратов: Анти-VEGF препараты блокируют фактор роста эндотелия сосудов (VEGF), который стимулирует рост аномальных сосудов. Инъекции анти-VEGF препаратов вводятся непосредственно в глаз и позволяют значительно улучшить зрение и предотвратить дальнейшую потерю зрения.

Лазерная коагуляция. Используется лазер для уничтожения аномальных сосудов, который воздействует на макулу при её отёке, “прижигая” новообразованные сосуды. Но у этого метода имеются побочные эффекты.

Фотодинамическая терапия (ФДТ). При этом методе в глаз вводят специальный светочувствительный препарат, который активируется лазерным лучом и разрушает аномальные сосуды.

Все эти методы обычно предотвращают развитие болезни. К сожалению, методов, которые бы полностью излечивали «влажную» форму макулярной дегенерации, до сих пор не найдено.

Профилактика ВМД

Полностью предотвратить этот недуг невозможно, но можно снизить риск развития заболевания и замедлить его прогрессирование. Для этого желательно вести здоровый образ жизни, носить солнцезащитные очки, которые защищают именно от ультрафиолетового излучения; принимать витамины и минералы, которые

разработаны именно для глаз. А также не забывать про регулярные (раз в полгода) осмотры у офтальмолога. Особенно после 50 лет. Ранняя диагностика позволяет начать лечение на начальных стадиях, когда оно наиболее эффективно.

В центре современной офтальмологии «ПРОЗРЕНИЕ» вы можете бесплатно проконсультироваться у специалиста, а также всего за ... рублей пройти полную диагностику обоих глаз. Врачи-офтальмологи центра «ПРОЗРЕНИЕ» специализируются на диагностике и лечении всех заболеваний глаз. Наши специалисты гарантируют точную диагностику на современном оптическом и электронном оборудовании и применяют наиболее эффективные методики лечения распространенных заболеваний глаз:

- Заболевания сетчатки: Возрастная макулярная дегенерация (ВМД), диабетическая ретинопатия, отслойка сетчатки;
- Заболевания зрительного нерва: глаукома, оптический неврит;
- Заболевания век: блефарит, халязион, ячмень, птоз;
- Близорукость;
- Дальнозоркость;
- Астигматизм;
- Пресбиопия;
- Заболевания роговицы;
- Синдром сухого глаза;
- Кератоконус;
- Заболевания хрусталика: катаракта;
- Косоглазие (страбизм);
- Заболевания слезных органов;
- Инфекционные заболевания глаз.

Опыт наших врачей от 7 до 15 лет. Лечение проводим на лазерном оборудовании с использованием современных лекарственных препаратов производства Франции, Словении, России, Германии.

Возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – серьезное заболевание глаз, которое приводит к значительной потере зрения. Но раннее выявление, грамотное лечение и здоровый образ жизни помогают замедлить прогрессирование заболевания и сохранить зрение на долгие годы. Регулярные осмотры у офтальмолога – залог ранней диагностики и своевременного лечения ВМД.

! Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.