

## Տարիքային Տեսողության Դեգեներացիա Տեղեկություն

### Խորրուրդները-

1. Ստուգեք «Amsler»-ի դիագրամը ամեն օր:
2. Ամենօր վերցրեք antioxidant վիտամիններ, ցինկ եւ lutein:
3. Սպանախ կերեք առնվազն շաբաթը հինգ անգամ:
4. Չուկ կերեք առնվազն շաբաթը երկու անգամ:
5. Ամենօր ասպիրին վերցրեք:
6. Մի ծխեք, եւ կամ դադարեցրեք ծխելը:
7. Եթե գեր եք, փորձեք նիհարել:
8. Statin դեղերը ուսումնասիրուած են որ օգտակար են AMD-ի դէմ: Ձեր ընտանեկան կամ սրտի բժիշկի հետ զրուցեք այս մասին:
9. Ձկան յուղի հաբեր վերցրեք օրական մեկ անգամ:

\*\*\*Այս խորրուրդները անելուց առաջ ձեր ընտանեկան կամ սրտի բժիշկի հետ խորհրդաքցեք:

## Մնուցում

Նոր ուսումնասիրությունները ցոյց են տալիս որ մասնավոր antioxidant-ներ կան որ դանդաղեցնում են այս հիւանդության առաջացումը, մասնավորապես carotenoid-ներ: Ամենա լավագույն նվազեցնող carotenoid-ները Lutein եւ Zeaxanthine են, որ գտնվում են կանաչ տերեվով բանջարեղենների մեջ մասնավորապես սպանախ եւ collard greens: Age-Related Eye Disease Study (AREDS) ուսումնասիրության մեջ որոշուած է որ օգտագործեք հետեւեալ վիտամինները :

<u>Մննդային</u>	<u>Օրական</u>
vitamin C	500 milligrams
vitamin E	400 IU
beta-carotene	15 milligrams
zinc as zinc oxide	80 milligrams
lutein	6 to 20 milligrams
folic acid	2.5 milligrams
B <sub>6</sub>	50 milligrams
B <sub>12</sub>	1 milligram

\*\*\*Այս անելուց առաջ ձեր ընտանեկան կամ սրտի բժիշկի հետ խորհրդաքցեք:\*\*\*

## Տարիքային Տեսողության Դեգեներացիա

Հիվանդացության հաճախականությունը 65-ն անց տարիքի 10 անձից 1-ը ցուցանիշից աճում է մինչև ավելի քան 4 անձից 1-ը՝ 75-ից բարձր տարիքի մարդկանց շրջանում: Շատ մարդիկ չեն իմանում, որ իրենք AMD ունեն, քանի դեռ չեն սկսում կորցնել մեկ աչքի կենտրոնական տեսողությունը: Տեսողության կորուստը կարող է տեղի ունենալ արագորեն ու առանց նախազգուշացման. ներկայումս կիրառվող բուժմամբ այն կարող է կանգնեցվել և որոշ դեպքերում բարելավվել: AMD-ի վաղ հայտնաբերումն ու բուժումը խիստ կարևոր է կուրության կանխման համար: «Վտանգված» մարդկանց խորհուրդ է տրվում հաճախակի մոնիտորինգի ենթարկվել:

- Ավելի շատ վտանգված մարդիկ կարող են օգտվել՝
- Աչքի ավելի հաճախակի ստուգումներից.
- հիվանդության վերաբերյալ կրթական դասընթացներից

և, հնարավոր է, «տան պայմաններում» Ամսլերի ցանցի միջոցով բուժզննումից.

-Աչքի կանխարգելիչ վիտամինային թերապիայից.

Կենտրոնական տեսողությունը կարգավորվում է աչքի փոքրիկ, բայց կարելուր մասնիկով, որը կոչվում է բիծ եւ թույլ է տալիս մանր տարրեր տեսնել անմիջապես ձեր դիմաց: AMD-ի զարգացման վաղ փուլերում տեսողությունը կարող է ընդամենը թեթևակի խախտվել:

Մարդկանց մոտ 20%-ի մոտ այն կզարգանա մինչև խորացած AMD եւ վաղ շրջանում միջոցներ չձեռնարկելու դեպքում կհանգեցնի տեսողության կործանարար կորստի:

Երբ AMD-ի հետեւանքով տեսողության կորուստ է սկսվում, մարդկանց մեծ մասը անմիջապես չի ընկալում պրոբլեմը: Քանի որ տեսողության կորուստը տեղի է ունենում նախ մեկ աչքում, եւ այդ գործընթացը կարող է



տելել շաբաթներ ու ամիսներ, երկրորդ աչքը  
փոխհատուցում է տեսողության վատթարացումը:  
Արդյունքում՝ մարդկանց 80%-ը չի այցելում ակնաբույժ  
մասնագետին այնքան ժամանակ, մինչև չափազանց ուշ  
է լինում տեսողությունն այդ աչքում պահպանելու  
համար: Տեսողության կորուստը շուտ զգալու համար  
խիստ կարևոր են աչքերի կանոնավոր բուժզննումները:  
Տեսողության նւագումի համար կարող էք խոշորացույց  
ապակի կամ մեքենաներ օգտագործել: Տեսողության  
նւագումի համար մասնագետներ կան որոնք կարող են  
օգնել ընտրեք որ միջոցը ձեր համար հարմար է:

## Amsler դիագրամի Հրահանգներ

Այս դիագրամը կօգնի փոփոխություն նկատել  
կենտրոնական տեսողության հետ:

1. Նստեք լուսավոր սենեակի մեջ եւ դիագրամը աչքի  
առաջ բռնեք կարդալու հերաւորությամբ:
2. Եթէ կարդալու ակնոց էք օգտագործում, հագեք եւ մէկ

աչքը փակեք:

3. Դիագրամի կենտրոնի մեջ գտնվող կետին նայեք եւ նկատեցեք կողքի գիծերը:

Հետեւեալ հարցերը ի նկատի ունեցեք:

\* Մրոտություն

\* Գիծերի ծռում

\* Ծակեր կամ բիծ մասնաւոր տեղեր դիագրամի մեջ:

Կրկնեք այս փորձը մյուս աչքի համար: Ամէն օր կրկնեք այս փորձը եւ եթէ փոփոխություն նկատեք մեզի հեռաձայնեք կամ դիմեցեք մոտիկ ակնաբուծին: