



Tidigare temaartiklar om Äldres Säkerhet har handlat om att fallolyckor är ett stort folkhälsoproblemsamt och vi har fått vara med på ett fallförebyggande hembesök med Säker Senior. I denna artikel i serien kommer synen att vara i fokus och handla om hur man bibehålla en god synhälsa.

Sofia Biderholt och Anna Skaring på Säker Senior.

DÅLIG SYN

ÄR EN VIKTIG RISKFAKTOR FÖR FALL

Anna Skaring och Sofia Biderholt på Säker Senior, som arbetar med att förebygga fallolyckor, anser att god kunskap om synförändringar och sjukdomar i ögat är en viktig del i att kunna undvika att falla och istället kunna fortsätta att leva ett aktivt och självständigt liv. Inför den artikeln har vi pratat med leg. optiker Magnus Söderberg som driver Synvårdsmottagningen i Täby. Han har bidragit med många kloka råd när det gäller ögats hälsa.

Ögats naturliga åldrande

För alla människor sker en naturlig förändring av synen med åldern. Ålderssynthet är vanligt och innebär att ögats förmåga att växla mellan att se skarpt på

- De förändringar som sker i ögat är individuella och över 65 år drabbas ögat av många förändringar och det är därför viktigt att gå på regelbundna kontroller av sin ögonhälsa, säger Magnus Söderberg.

- Självt har man svårt att märka av förändringar och därför är det av yttersta vikt att göra ögonhälsoundersökningar.

Magnus Söderberg understyrker att denna hälsoundersökning inte ska förväxlas med en synundersökning som mer handlar om hur man ser och vilka glasögon man bör ha. En ögonhälsoundersökning hjälper dig att behålla din syn i framtiden. Genom en ögonhälsoundersökning hos en leg optiker kan du tex få reda på hur ditt mörkerseende fungerar och om du har problem med att

Ögats sjukdomar

Det finns ett antal sjukdomar som påverkar synen och vi kommer här att gå igenom de vanligaste.

Grå Starr

Sjukdomen uppstår när ögats lins blir grumlad och symtomen är att man blir lite närsynt eller helt plötsligt läser utan läsglasögon. Senare kan synen bli dimmig och man kan drabbas av bländningsbesvär och ljuskänslighet. I Sverige har cirka 15% av alla mellan 65 och 69 år grå starr. Åldersförändringen är svår att förebygga men ultraviolett ljus och viss medicinering kan påskynda utvecklingen av grå starr.

och sker genom en operation där den egna linsen ersätts med en konstgjord lins.

Makuladegeneration

Åldersförändringar i gula fläcken är tillsammans med grå starr en av de vanligaste orsakerna till att synen försämras i högre ålder. Sjukdomen uppstår när syncellerna i gula fläcken förtvinar och kan leda till ett mer eller mindre totalt synbortfall i den centrala delen av synfältet.

Sjukdomen utvecklas successivt och det första ganska svårupptäckta symtomet är ofta att raka linjer börjar se krokiga ut. Det är då viktigt att snabbt söka ögonläkare så att behandling med kärlhämmande medel kan påbörjas om läkaren bedömer att det är lämpligt.

Riskfaktorer för makuladegeneration är rökning och högt blodtryck.

Leg Optiker Magnus Söderberg påpekar att om man har föräldrar eller äldre släktingar som har drabbats bör man vara extra noga med att kontrollera sin ögonhälsa.

Det finns två olika typer av sjukliga förändringar i gula fläcken:

- "Torr" makuladegeneration, som är den vanligaste, och dessbättre den minst allvarliga.
- "Våt" eller "fuktig" makuladegeneration, som är betydligt allvarligare. Den kan leda till svår synnedsättning, om man inte kommer till behandling tidigt. Ju tidigare man upptäcker och behandlar fuktig gula-fläcken-förändring, desto större är chansen att man kan rädda synen.

Det är numera möjligt att bromsa synnedsättningen som uppstår av sk "våt" makuladegeneration. Genom att injicera kärlhämmande läkemedel i ögats glas-

kropp kan sjukdomen ofta stoppas upp. Alla patienter med fuktig gula-fläcken-förändring kan dock inte behandlas och skadan ska vara färsk, högst ett par månader gammal.

Glaukom

Glaukom, som tidigare kallades grön starr, omfattar en stor grupp sjukdomar som ger en tilltagande synskada på synnerven. Det kan leda till bestående synfältsbortfall och synnedsättning. Sjukdomen är svår att märka av själv då den utvecklas långsamt och inte ger symtom förrän det ofta är försent. Symtomen är att man kan märka att synfältet förändras, man får ett fläckvist bortfall av synen runt mitten av synfältet. Man kan också känna viss obehagskänsla i ögat, men oftast inga smärtor.

För att bromsa sjukdomsförloppet och förebygga synskador är det viktigt med tidig upptäckt och behandling. Liksom för andra förändringar som drabbar ögat vid ökad ålder är det viktigt med regelbundna ögonhälsokontroller för att skydda sig mot glaukom.

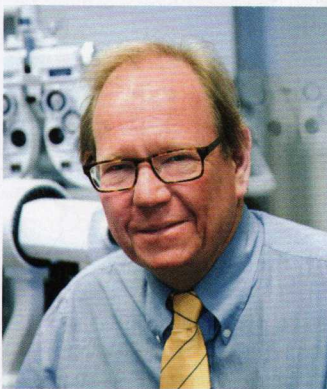
- En del av diagnosen är ett ökat tryck i ögat men det är viktigt att observera att man kan ha ett sk normalt tryck med ändå drabbas av Glaucom, säger Magnus Söderberg. Om man har släktingar i första led (föräldrar och syskon) som fått glaukom bör man själv gå till ögonläkare och bli undersökt redan vid 45-50 års ålder, även om man inte har några symtom.

Den synnedsättning man får vid kroniskt glaukom är bestående, men behandling i form av ögondroppar finns för att förhindra att synen försämras ytterligare.

Diabetesretinopati

Diabetesretinopati är en kärlförändring i ögats näthinna som uppstår hos cirka 80% av alla personer med diabetes typ 1 och 2 efter ca 15 år. Sjukdomen utvecklas successivt och ger inga tidiga symtom men kan orsaka hastig synnedsättning eller blindhet. Vid tidig upptäckt och behandling är prognoserna goda och det är numera mycket sällsynt att diabetes leder till blindhet. Landstingen erbjuder regelbundna kontroller av ögat. Leg Optiker Magnus Söderberg rekommenderar att alla Diabetiker kontrollerar sina ögon med högst 2 års intervall

- Tar man väl hand om sina ögon med regelbundna kontroller kan man förutom att bibehålla en synhälsa även minska risken att råka ut för en olycklig fallolycka, säger Anna Skaring på Säker Senior. Om man behöver hjälpmedel finns det en hel del att tillgå, allt från förstoringsglas med inbyggd lampa till avancerad datorteknik, tillägger Sofia Biderholt arbetsterapeut och kunnig på hjälpmedel.



Leg. optiker Magnus Söderberg.

FÖR MER INFORMATION OM ÖGAT OCH SYNEN

SYNVÅRDSMOTTAGNINGEN
SYNSKADADES RIKSFÖRBUND
SVENSKA GLAUKOMFÖRBUNDET
ST ERIKS ÖGONSJUKHUS

Information om bl a fallolyckor
SÄKER SENIOR

tel 08-792 49 20
tel 08-39 90 00
tel 070-291 56 66
tel 08-672 30 00

tel 0731-53 20 30

www.synvardsmottagningen.se
www.srf.nu
www.glaukomforbundet.org.se
www.sankterik.se

www.sakersenior.se