



Silmänpohjan ikärappeuma



Tunnista oireet ja hoida ajoissa

Bayerin Medinfo palvelee kaikissa Bayerin tuotteisiin liittyvissä kysymyksissä.

Puhelin 020 785 21 (arkipäivisin klo 9–15)

medinfo@bayer.fi

Bayer Oy

Tuulikuja 2, 02100 Espoo

PL 73, 02151 Espoo

Puhelin 020 785 21



Sisällys

MIKÄ ON SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMA?	3
IKÄRAPPEUMAN RISKITEKIJÄT	5
ENNALTAEHKÄISY	5
TUNNISTA OIREET AJOISSA	6
SAIRAUDEN HOITO	8
ITSENÄINEN ARKI SAIRAUDESTA HUOLIMATTA	10

SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMA eli makuladegeneraatio on ikääntymiseen liittyvä sairaus, joka vaurioittaa vähitellen tarkan näön aluetta eli makulaa, mutta ei aiheuta kipua. Tarkan näön aluetta tarvitaan tarkkuutta vaativiin tehtäviin, kuten lukemiseen, kasvojen tunnistamiseen ja autolla ajamiseen.

Ikärappeuma on merkittävin ikääntyneiden näkövammaisuuden aiheuttaja länsimaissa. Yli 60-vuotiaista noin 10 %:lla ja yli 80-vuotiaista noin 30 %:lla arvioidaan esiintyvän silmänpohjan ikärappeumaa.¹

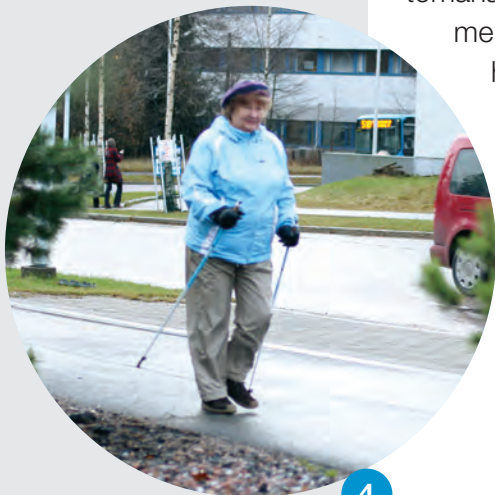
Silmänpohjan ikärappeumaa on kahta muotoa: kuiva ja kostea. Silmänpohjan kuiva ikärappeuma on näistä selkeästi yleisempi; sen osuus on n. 80-90 %.² Kuivassa ikärappeumassa oireet ovat usein lievemmät ja etenemisnopeus hitaampi kuin kosteassa.

Sairauden alkuvaiheessa verkkokalvolle ilmaantuu kuona-ainekertymiä eli niin sanottuja druseneita. Drusenit voivat vaihdella kooltaan ja määrältään. Ajan kuluessa tila voi kehittyä silmänpohjan kuivaksi ikärappeumaksi. Pitkälle edenneessä kuivassa ikärappeumassa druseneiden määrän ja/tai koon jatkuvaan lisääntymiseen liittyy valoa aistivien solujen sekä tarkan näön alueen ja sitä ympäröivän kudoksen heikkeneminen. Tämä voi aiheuttaa näköongelmia.

Silmänpohjan ikärappeuma voi kehittyä yhteen tai molempiin silmiin. Silloin kun sairaus on vain yhdessä silmässä, näön heikkenemistä on vaikeampi havaita, koska ”parempi silmä” työskentelee enemmän kompensoidakseen sairastunutta silmää. Tämän vuoksi on syytä käydä säännöllisesti silmälääkärillä.

Vaikka kuivan ikärappeuman hoitoon ei ole tällä hetkellä hyväksyttyä hoitoa, Yhdysvaltain terveystieteiden tutkimuksessa³, että antioksidantteja ja sinkkiä sisältävä vitamiinilisä saattaa vähentää ikärappeuman riskiä ja siihen liittyvää näönmenetystä. Vitamiinilisän haitoista ja hyödyistä on hyvä keskustella hoitavan silmälääkärin kanssa.

Jos silmissä on todettu kuivaa rappeumaa, seurataan tilannetta tarkasti mahdollisten kosteaa rappeumaan viittaavien muutosten toteamiseksi. Kosteaa rappeumaa etenee hoitamattomana nopeasti ja voi johtaa merkittävään keskeisen näönmenetykseen. Varhaisen diagnosoimisen ja säännöllisen hoidon avulla näkökyky pystytään usein säilyttämään ja joissakin tapauksissa jo menetettyä näkökykyä voidaan jopa palauttaa. Kuivasta ikärappeumasta poiketen sairauden kosteaa muotoa voidaan hoitaa – lue lisää tästä oppaasta.



1. Seppänen M. (2013) Silmänpohjan ikärappeuma (makuladegeneraatio). Lääkärikirja Duodecim
2. Kosteaa silmänpohjan ikärappeuma (AMD). Käypä hoito –suositus (2016). www.kaypahoito.fi
3. Age-Related Eye Disease Study Research Group. Arch Ophthalmol. (2001). 119(10):1417-36.

Ikärappeuman riskitekijät

SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMAN

SUURIN RISKITEKIJÄ on ikä. Myös naissukupuoli lisää riskiä. Yli 60-vuotiaiden riski sairastua silmänpohjan ikärappeumaan on moninkertainen keski-ikäisiin verrattuna. Väestön vanhentuessa yleistyvät myös ikään liittyvät krooniset sairaudet, kuten silmänpohjan ikärappeumat. Sairastumisriskiä lisää perinnöllinen taipumus. Sen vuoksi silmien säännöllinen tarkistus on erittäin tärkeää, mikäli sairautta on esiintynyt suvussa.

Ennaltaehkäisy

SAIRASTUMISEN RISKIÄ VOI PIENENTÄÄ lopettamalla tupakoinnin, liikkumalla säännöllisesti sekä syömällä runsaasti kasviksia ja hedelmiä. Ylipaino, diabetes ja kolesteroli ovat altistavia tekijöitä. Sairastumisriskiä voidaan pienentää myös vähentämällä altistusta voimakkaalle UV-valolle käyttämällä tehokkaita aurinkolaseja ja silmiä varjostavia hattuja.

+55

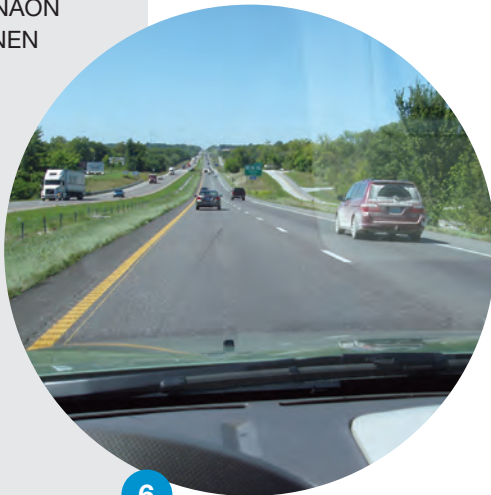


Tunnista oireet ajoissa

Kosteassa silmänpohjan ikärappeumassa verkkokalvon tarkan näön alueen eli makulan alle kehittyy normaalista poikkeavia verisuonia, joista vuotaa verta ja nestettä. Tämä johtaa hoitamattomana verkkokalvon arpeutumiseen ja näön huononemiseen.

KOSTEAN SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMAN TUNNISTAMINEN ei ole aina täysin yksinkertaista, mutta suorien viivojen vääristymiset tai näkökenttään ilmestyvät sokeat pisteet voivat viitata sairauteen. Sairaudesta kärsivällä myös kuvakoko saattaa muuttua. Tämän huomaa parhaiten kirjainten koon muutoksina tai kirjainten häviämisenä lukiessa. Usein myös kasvojen

SAIRAUDEN OIREITA
VOIVAT OLLA SUORIEN
VIIVOJEN VÄÄRISTY-
MISET SEKÄ NÄÖN
SUMENTUMINEN



tunnistaminen vaikeutuu ja esineiden tarkat ääriiviivat saattavat sumentua.

SAIRAUDEN TOTEAMINEN JA HOITOJEN ALOITTAMINEN

mahdollisimman aikaisessa vaiheessa on erittäin tärkeää näkökyvyn säilyttämiseksi ja sairauden pysäyttämiseksi tai hidastamiseksi. Usein sairaus havaitaan vasta siinä vaiheessa, kun oireet ovat jo selvästi havaittavia ja näkökyky jo pysyvästi heikentynyt. Hoitamaton sairaus voi edetä keskeisen näön menettämiseen kahden vuoden kuluessa sairastumisesta. Riskiryhmiin kuuluvien sekä pienistäkin oireista kärsivien olisi tärkeää tarkistuttaa silmänsä ja näkönsä säännöllisesti silmälääkärillä varhaisen diagnoosinnin varmistamiseksi. Oma näkökyky voi tarkkailla ja testata itsenäisesti mm. Amsler-ruudukon avulla. Ruudukko löytyy tämän oppaan takakannesta.



Sairauden hoito

**KOSTEA SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMA VOI-
DAAN DIAGNOSOIDA** silmälääkärin suorittamassa mikroskooppitutkimuksessa. Diagnoosin varmistamiseksi tehdään usein myös verkkokalvon valokerroskuvaus eli OCT-tutkimus sekä tarvittaessa verisuonten varjoainekuvaus.

SAIRAUDEN HOITON ON OLEMASSA VAIHTOEHTOJA, joiden avulla voidaan hidastaa sen etenemistä ja joissakin tapauksissa jopa palauttaa menetettyä näkökykyä. Verisuonikasvutekijän estäjähoidot ovat silmään pistettäviä injektioita. Silmän lasiaisinjektiossa puudutetun silmän sisään ruiskutetaan lääkeainetta ohuen neulan avulla.

Sairautta hoidetaan myös laserilla, jolla pyritään tuhoamaan vuotavat verisuonet. Tämä hoitomuoto sopii osalle potilaista. Kostean silmänpohjan ikärappeuman hoitoon voidaan käyttää myös fotodynaamista hoitoa, jossa lääkettä ruiskutetaan potilaan laskimoon, josta se kulkeutuu myös silmiin.



NÄÖNTARKKUUDEN MITTAAMINEN ON YKSI SILMÄN-
POHJAN IKÄRAPPEUMAN TUTKIMUKSISTA

Pistoksen jälkeen potilaan silmiin kohdistetaan valo, joka aktivoi lääkkeen tuhoamaan uudet verisuonet. Kyseinen hoito hidastaa näkövammamman etenemistä. Fotodynaaminen hoito soveltuu edelleen tiettyihin kostean ikärappeuman muotoihin.

Kostean silmänpohjan ikärappeuman hoidossa on tärkeää muistaa, että sairaus on krooninen, etenevä sairaus, joka vaatii jatkuvaa seurantaa ja säännöllistä hoitoa.



POTILAS VALMIINA
SILMIEN
BIOMIKROSKOOPPI-
TUTKIMUKSEEN

Uusilla hoidoilla voidaan jopa
palauttaa menetettyä näköä

Itsenäinen arki sairaudesta huolimatta

SAIRAUS SAATTAA
AIHEUTTAA YLLÄTTÄVIÄ
VAIKEUKSIA MM. ARKI-
ASKAREIDEN SUORITTA-
MISESSA

Aikainen diagnosointi sekä hoitojen aloittaminen on tärkeää näkökyvyn säilyttämiseksi, sillä näön heikentyminen vaikeuttaa monia päivittäisiä askareita ja itsenäistä elämää. Myös kaatumisten riski huononäköisillä kasvaa, joten potilaan olisi hyvä saada opastusta turvalliseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona.

MONI SAIRAUDESTA KÄRSIVÄ SAA APUA heikkonäköisille tarkoitetuista kuntoutuspalveluista sekä apuvälineistä, kuten valkoisesta kepeistä, lukemista helpottavista suurennuslaseista, suurifonttisista sanomalehdistä ja kirjoista, helppolukuisista kelloista ja puhelimista, tarkkaan työhön tarkoitetuista kirkkaista lamputista, äänen avulla toimivista tietokoneista ja puhelimista sekä puhuvista kelloista ja keittiövälineistä.

On tärkeää, että potilas saa apua ja ohjausta arjessa pärjäämiseen. Heikkonäköisille tarkoitettujen kuntoutuksen lisäksi psykososiaalinen tuki ja hoito auttavat päivittäisten toimien hoitamisessa, itsenäisessä asumisessa sekä mielekkään elämänlaadun ylläpitämisessä.





Monet apuvälineet
helpottavat elämää

KOSTEA SILMÄNPOHJAN IKÄRAPPEUMA VAIKEUTTAA MM. SEURAAVIA TOIMINTOJA:

Lukeminen & kirjoittaminen

Ostoksilla käynti

Laskujen maksaminen

Television katselu

Ruuanlaitto

Kortinpeluu

Tietokoneen käyttö

Puutarhanhoito

Siivoaminen

Käsityöt

Autolla ajaminen

Julkisten liikennevälineiden käyttö mm.
bussin numeroiden tunnistaminen

Kasvojen tunnistaminen

Soittaminen

Golf, kalastus ja muut ulkoharrastukset

Voit suorittaa helpon ikärappeumatestin takakannessa olevan ruudukon avulla. Testissä sinun tulee katsoa mustavalkoista Amsler-ruudukkoa. Mikäli viivat näyttävät vääristyneiltä tai muulla tavalla epänormaaleilta, saattaa tämä olla merkki ikärappeumasta. Ota tällöin yhteyttä silmälääkäriin mahdollisimman nopeasti.

AMSLER-TESTI ▶▶▶▶▶▶▶▶

- 1.** Jos käytät lukulaseja, tulee sinun käyttää niitä myös testin aikana. (Kaksi- tai moniteholasit saattavat vääristää testitulosta).
- 2.** Aseta ruudukko 30 cm:n etäisyydelle silmistä. Peitä toinen silmä.
- 3.** Tarkenna katseesi ruudukon keskellä olevaan mustaan pisteeseen.
- 4.** Toista testi samalla tavalla toiselle silmälle.
- 5.** Mikäli ruudukon viivat ovat sameita, kaarevia, epäsäännöllisiä tai pienentyneitä, ota välittömästi yhteys silmälääkäriin.

