

AMD

– aldursbroytingar á nethinnuni



Yvirlit

- 3 **Hvat er AMD?**
- 5 Eyðkenni við AMD
- 6 Kanning hjá eygnalæknanum
- 7 Fyribyrging og viðgerð av AMD
- 8 Hvat skal eg gera, verður sjón mín veikari?

Vilt tú vita meira

- 9 Fríska eygað
- 10 Skjótar aldursbroytingar í macula
- 10 Gongdin við AMD
- 11 Turt AMD
- 13 Vátt AMD
- 14 Viðgerð av turrum AMD
- 16 Viðgerð av vátum AMD
- 17 Onnur hjálp er at fáa
- 19 Sjóndepilin



Tekstur:
Eygnalækni, ph.d. Niels Andersen
Yvirlækni, lektari, dr.med. Carsten Edmund
Permumynd: Vivi Barsted
Snið: Appetizer • www.appetizer.dk
Tekningar: Mediafarm
Umbróting og prent: Føroyaprent
Svanamerktur prentlutur 541 705

Í samráð við
„Øjenforeningen
værn om synet“
hevur Føroya
Blindafelag fingið
loyvi at týða og geva
út henda faldara til
kunnan um AMD –
aldursbroytingar á
nethinnuni.

Føroya Blindafelag
Íslandsvegur 10A
Postrúm 2074
FO-110 Tórshavn
Tlf. 219908

Hvat er AMD?

AMD er ein stytting av eygnasjúkuni Aldursrelaterað Macula Degeneration, sum ger, at skarpa sjónin/lesisjónin viknar, tí sansukyknurnar í gula blettinum (macula) í nethinnuni ikki virka, sum tær hava. (mynd 1).

AMD verður vanligi rópt „aldursbroytingar á nethinnuni“ ella „kálkingarblettir á nethinnuni“. Henda seinasta orðingin er skeiv, tí AMD hevur einki við kálking at gera.

AMD er títtasta orsök til, at sjónin hjá fólki í vesturheiminum viknar ógvusliga. Sjúkan ávirkar sjónina á ymiskum stigum – frá at vera lættari sjónveikur til at vera ógvusligari sjónveikur – og er í tveimum brigdum: Turt AMD og Vátt AMD. Hetta seinasta kann gera, at sjónin viknar nógv frá fáum døgum til vikur. AMD er ein fólkasjúka – uml. 40% av 70 ára gomlum og eldri hava sjúkuna á lættari ella verri stigi.

Orsøkin til AMD er ikki staðfest. Tó vita vit, at tess eldri fólk gerast, størri er vandin fyri at fáa sjúkuna.



**Hvussu kunnu fólk vita,
um tey hava AMD?**

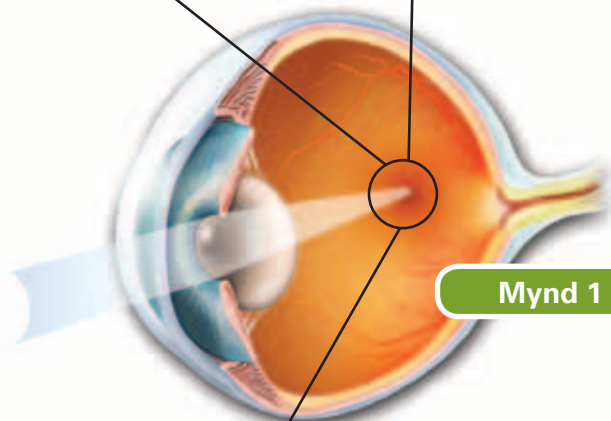
Ein eygnalækni kann staðfesta,
um talan er um AMD. Fleiri
orsøkir kunnu vera til niðursetta
sjón, eisini hjá eldri fólk.

**Hvussu kunnu fólk vita,
um tey hava AMD?**

Ein eygnalækni kann staðfesta,
um talan er um AMD.
Fleiri orsøkir kunnu vera til
niðursetta sjón, eisini hjá eldri
fólki.

Vanlig sjón

Sjón, tá talan er um turt AMD



Eygað miðsavnar ljósið í gula blettinum (macula),
har skarpa sjónin er.

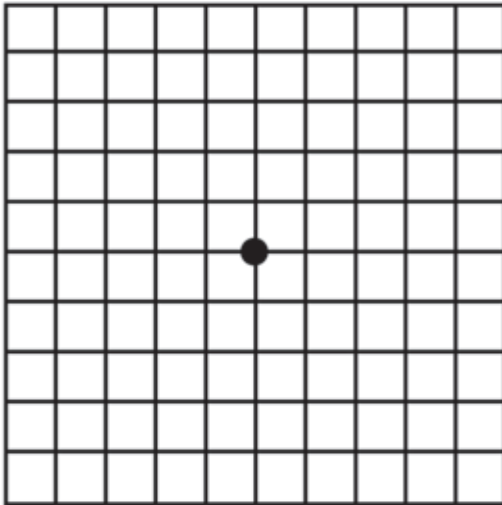
Eyðkenni við AMD

- Niðursett sjón (har brillur ekki muna) – verður oftast upplivað við stuttum frástøðum (lesing, handarbeiði, køksarbeiði), men eisini við longri frástøðum (t.d. tá hugt verður í sjónvarp). Niðursetta sjónin kennist tó minni nervandi, tá hugt verður langt t.d. eftir landsløgum.
- Formbroytingar – t.v.s., at beinar linjur boga (t.d. sprossar í vindeygum, flísar í baðirúminum o.s.fr.) ella at støddin á lutum veksur ella minkar.
- Ein gráligur ella támara blettur mitt í sjónarviddini.
- Broytingar í litfatan – ofta verða litirnir sæddir veikari ella gráir.

Av tí at tað ikki altíð ber til eftir eygnaeyðkennum at døma, hvat slag av AMD talan er um, og av tí at eyðkennini eisini standast av øðrum eygnasjúkum, er tað bara eygnalæknin, sum kann staðfesta, um talan er um AMD.

Kanning hjá eygnalæknanum

Eygnalæknin kannar sjónina. Formbroytingar kunnu verða kannaðar við einum Amslerkorti (mynd 2), har fýrkantarnir vanliga verða sæddir regluligir. Seinni kunnu teir av AMD verða sera óregluligir.



Mynd 2

Amslerkort

Eygnalæknin kannar nethinnuna við eygnasjóneyku. Undir hesari kanning kann eygnalæknin í flestu førum staðfesta, um talan er um turt ella vátt AMD, og hvussu langt sjúkan er komin.

Fyribyrging og viðgerð av AMD

Av tí at royking økir um vandan fyri AMD, verður mælt til at gevast at roykja.

Ein ávís samanseting av vitaminum og mineralum kann í nøkrum førum tálma sjónarmiss, tá talan er um turt AMD. Viðgerðin bætir vanliga ikki um sjónina, men kann bara minka um vandan fyri, at sjónin versnar.

Viðgerðin verður samansett av vitamin C, vitamin E, beta-caroten, sinki og kopari í mongdum, sum eru nógv størri enn vanliga verður mælt til. Viðgerðin eigur tí bara at byrja eftir samráð við eygnalæknan.

Tá talan er um vátt AMD, kyknar ein innvøkstur av blóðæðrum, sum kann skaða sjónina. Hesar skaðiligu blóðæðrar kunnu heilt ella partvíst hvørva av heilivági, sum verður sprændur beinleiðis inn í eygað. Viðgerðin kann hjá ávísimum sjúklingum bøta um sjónina, men í nógvum førum kann viðgerðin bert minka um vandan fyri, at sjónin versnar. Fyri at fáa úrslit skal viðgerðin helst verða byrjað fáar vikur eftir, at nýggj eyðkenni, so sum formbroytingar, eru komnar. Sovorðin nýggj eyðkenni eiga tí skjótt at verða kannað hjá eygnalæknanum.

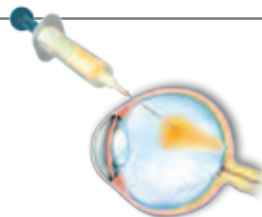
Mynd 3



Gevst at roykja



Vitamin-
og mineralviðgerð



Innspræning

Hvat skal eg gera, verður sjón mín veikari?

Er talan um áðurnevndu eyðkenni, og serliga bráðliga niðursetta sjón ella sjónbroyting, skal skjótt verða farið til eygnalækna. Eyðkennini kunnu vera tekin um AMD, men kunnu eisini vera tekin um nógvar aðrar eygnasjúkur.

Tað er umráðandi fyri viðgerðarúrlitið av AMD (og nógvum øðrum bráðkomnum eygnasjúkum), at ein møgulig viðgerð verður sett í gongd skjótast gjørligt.

Vilt tú vita meira

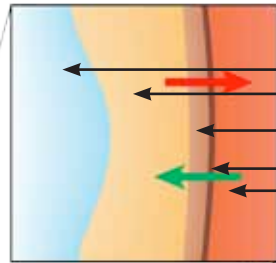
Fríska eygað

Mynd 4 A vísir kúluformaða eygað. Ljósið fer gjøgnum glæru hornhinnuna, síðan gjøgnum linsuna, eygnalinsuna og glarflotið og verður so miðsavnað í macula, har skarpa sjónin/lesi-sjónin er.

Mynd 4

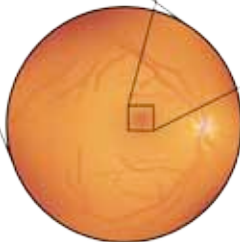
Bygnaðurin av eyganum

A



C

Glarflot
Sansukyknur
Litkyknur /
pigmentkyknur
Serkur
Æðrahinna



B

Nethinnan
í eyganum
sæð gjøgnum
sjónopnuna

Á mynd 4 B sæst nethinnan í eyganum, soleiðis sum eygna-læknin sær hana. Frá sjónnervuni býta blóðæðrarnar seg í ovaru og niðaru bogar. Í miðjuni sæst macula sum eitt myrka-reytt øki.

Mynd 4C vísir í smálutum bygnaðin av bakvegginum í eyganum. Ljósið broytist í sansukyknunum til eitt elektriskt tekin, sum gjøgnum sjónnervuna verður ført til heilan, har eitt sjónárin verður fatað. Undir sansukyknunum síggjast pigmentkyknur, sum hvíla á serkinum, sum býtir nethinnuna frá æðrahinnuni niðanfryi. Pigmentkyknur í nethinnuni útvega flutningin av ilt og føðsluevnum (←) frá æðrahinnuni til sansukyknurnar og av ótørvi (→) frá sansukyknunum til æðrahinnuna.

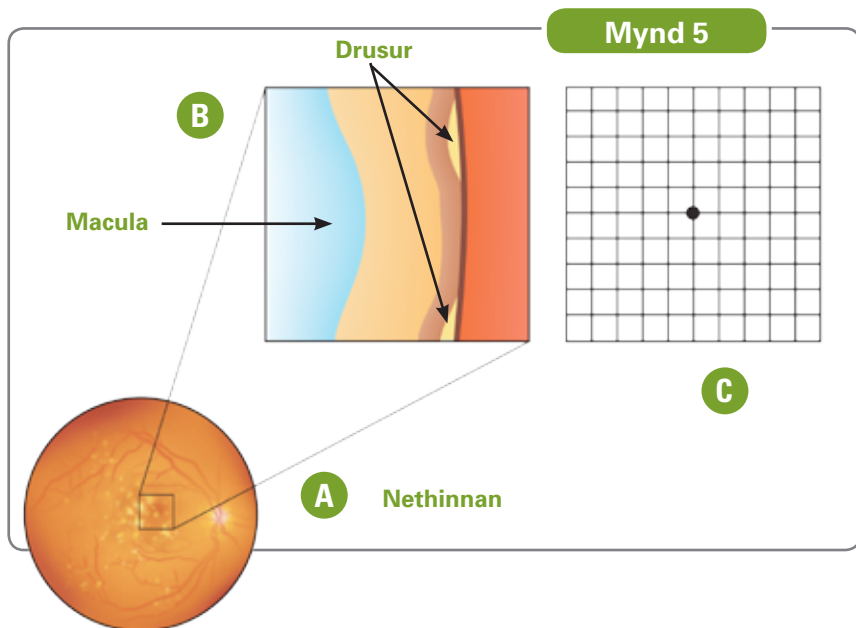
Skjótar aldursbroytingar í macula

Hjá nógvum eldri fólkkum stúgva ótørv seg saman í pigment-kyknunum og í serkinum niðanfryi sum serlig fitievni. Tá hesi fitievni savnast í smáum, rundum, gulligum samansavningum í serkinum, verða tey rópt drusur (mynd 5 A).

Av tí at drusur og broytingar í pigmentkyknunum uttan fryi macula (mynd 5 B) sjáldan merkjast (mynd 5 C, vanlig mynd av Amslerkort), verður hetta bert varnast av tilvild hjá eygna-læknanum.

Gongdin við AMD

Drusur og broytingar í pigmentkyknunum kunnu hjá nøkrum fólkkum, men ikki hjá øllum, gerast til AMD. Talan kann vera um turt AMD ella vátt AMD.



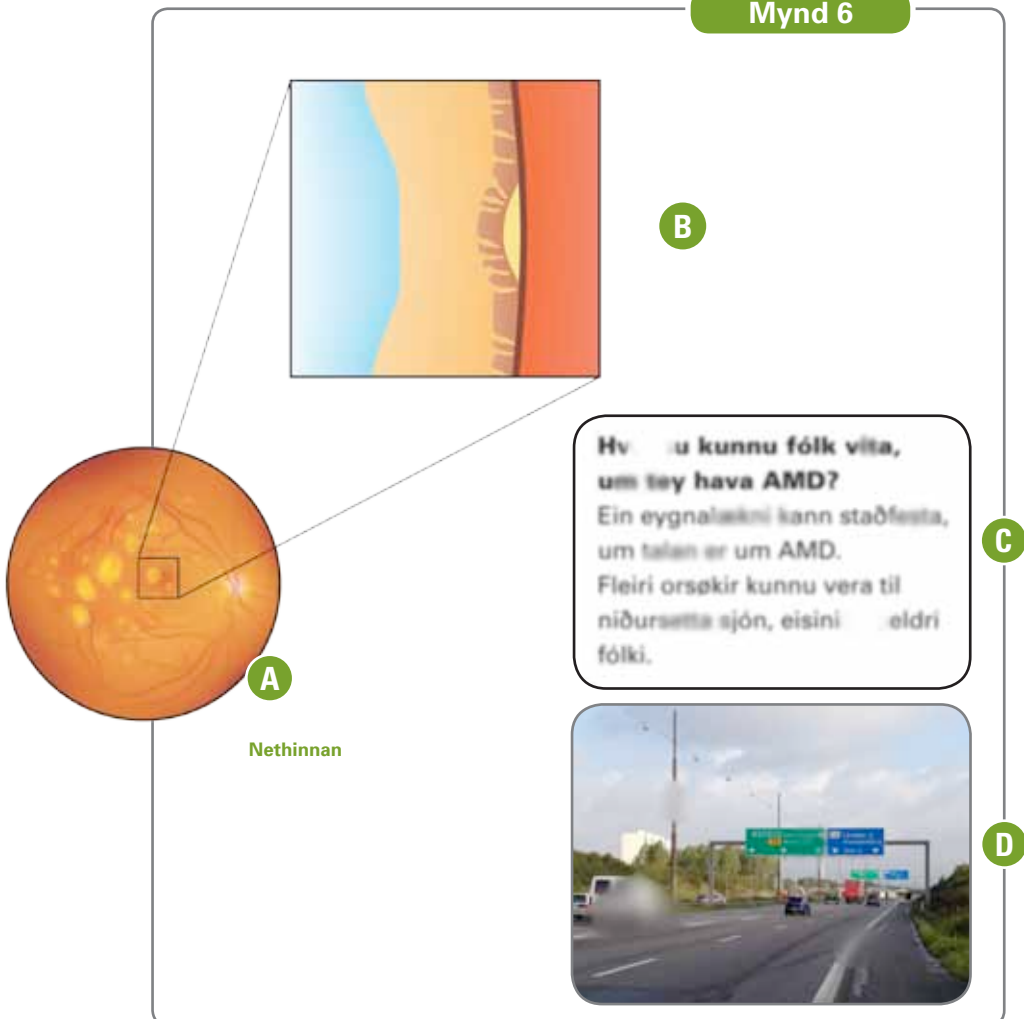
Turt AMD

Tá talan er um turt AMD, missa sansukyknurnar í macula í stórrri og minni økjum spakuliga evnini at umskapa ljós til elektrisk tekin. Orsøkin er, at ótørvurin frá evnisskiftinum frá sansukyknunum rúgvast – t.d. við at drusurnar renna saman til stórrri øki – og við at litbroytingarnar økjast, tí litkyknurnar hvørva (mynd 6 A).

Soleiðis minkar evnisskiftið í sansukyknunum í macula. Sansukyknurnar hvørva so líðandi, funktióin minkar (mynd 6 B), og soleiðis viknar sjónin. Tá lisið verður, síggjast hol í tekstinum og kám øki (mynd 6 C). Í ferðsluni hevur turt AMD við sær, at kám øki eru í sjónvíddini. (mynd 6 D)

Dentur skal leggjast á, at hesar broytingar henda heilt spakuliga – ofta gjøgnum fleiri ár – við lættari ella lakari niðursettari sjón. Bara í fáum førum er talan um ógvusliga niðursetta sjón.

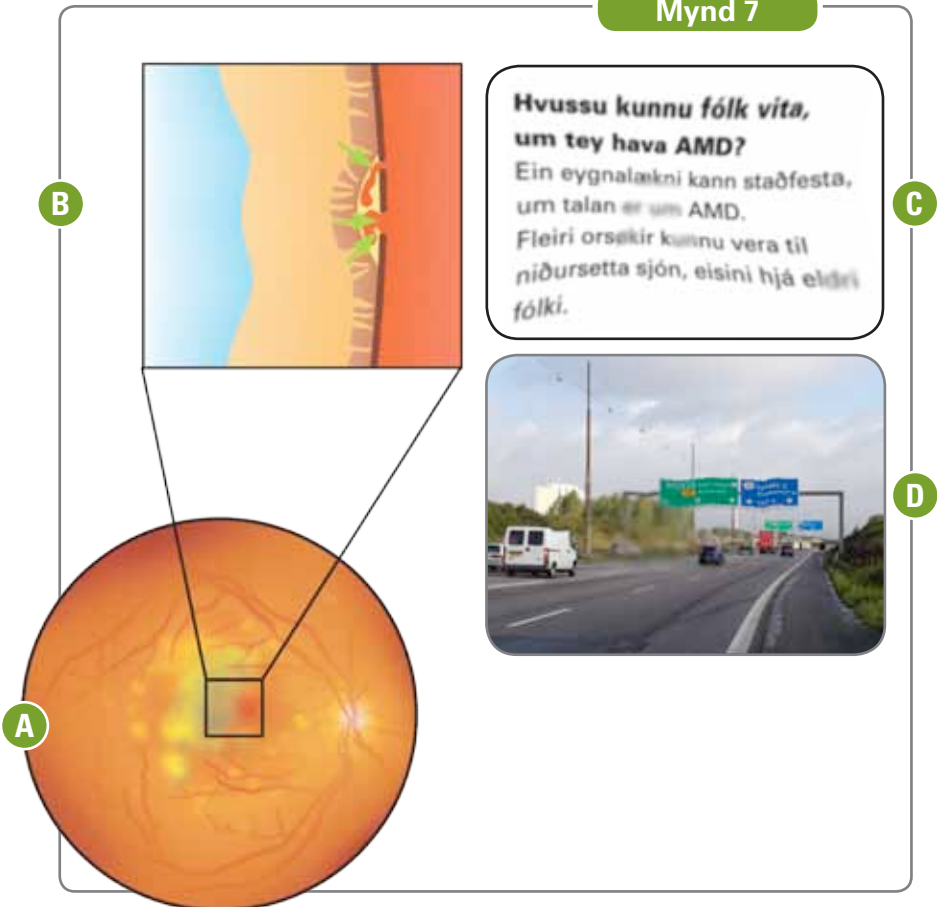
Mynd 6



Vátt AMD

Tá talan er um vátt AMD, er tað ørðvísi, tí broytingarnar ofta koma bráðliga, og sjónin verður ógvusliga niðursett. Vátt AMD er eitt felagsheiti fyri ymiskar eygnasjúkur, sum hava vætu-seyran í vevnaðinum til felags.

Mynd 7



Hjá nökkrum fólki við drusum og litbroytingum er talan um sonevndar gróðurfaktorar (VEGF, mynd 7B →), sum „rópa“ eftir nýggjum blóðæðrum, sum gjøgnum smáar rivur í vanliga tættu serkinum ota seg inn í nethinnuna frá æðrahinnuni, sum liggur niðanfyri. Av tí at hesar nýggjørdu blóðæðrar eru ótættar – í mun til vanligu, tættu blóðæðrarnar í nethinnuni – kann eitt sindur av blóði og vætu seyra út í nethinnuna (mynd 7 A og B), soleiðis at sjónin reingist (mynd 7 C og D).

Viðgerð av turrum AMD

Tá sansukyknurnar í nethinnuni reagera upp á ljós, verða skaðilig evni gjørd – sonevndir oxidantar – sum vanligu skjótt verða gjørdir til einkis av antioxidantum í sansukyknunum. Sansukyknurnar hjá eldri fólki hava møguliga minni evni at gera hesar oxidantar, og tí kann tað at taka oxidantar dagliga møguliga hava eina fyribyrgjandi ávirkan á AMD.

Ein størri amerikansk kanning hevur víst, at tað at taka ávísar oxidantar og mineralir dagliga hevur eina ávísa ávirkan á ymisk sløg av AMD. Talan her er um vitamin A (betacaroten), C, E og kopar í mongdum, sum er nógv størri enn vanligu dagliga mongdin.

Kanningin vísti, at fólk við avmarkaðum AMD kunnu minka um vandan at fáa ringa AMD frá 40% til 30% við at taka áðurnevndu antioxidantur og mineralir.

Tað vil siga, at vandin er minni fyri, at sjónin viknar ógvusliga, verða áðurnevndu vitaminir og mineralir tikin dagliga í tí mongd, sum mælt verður til. Dentur skal leggjast á, at viðgerðin ikki endurskapar mistu sjónina, men einans kann minka um vandan fyri, at sjónin viknar uppafur meira.

Ávísir antioxidantar hava, tá teir verða tiknir í størri mongdum, neiliga ávirkan á órinsskipanina (immumsystemið) og kunnu tí økja um vandan fyri smittum. Harafturat hava onkrar kanningar víst, at ávísir antioxidantar økja um vandan fyri lungnakrabba hjá roykjarum, og aðrir antioxidantar økja um vandan fyri nýrasteini hjá nøkrum. Roykjarar mugu tí einans taka mineralir, sum eisini hava eina ávísa – men minni – fyribyrgjandi ávirkan.

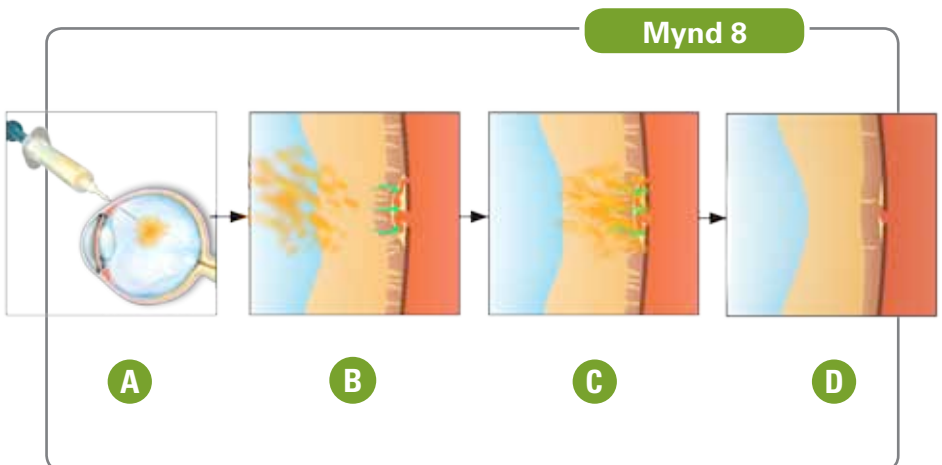
Hóast tað snýr seg um kostískoyti, er tað at taka stórar mongdir av vitaminum og mineralum ikki heilt frítt fyri hjáárinum. Fyribyrgjandi viðgerðin eigur tí bara at fara í gongd við tilmæli frá eygnalæknanum.

Viðgerð av vátum AMD

Tá tað snýr seg um vát AMD ota blóðæðrar seg úr æðrahinnuni niðanfyrri inn í nethinnuna og oyðileggja sansukyknurnar, so leiðis at skarpa sjónin fer. Nýggju blóðæðrarnar stimbrast til at vaksa inn í nethinnuna av sonevndum gróðurfaktorum (VEGF), sum koma úr sjúku nethinnuni.

Vát AMD kann verða viðgjørt við innspræning av heilivági (anti-VEGF), sum tálmar gróðurfaktorunum, sum eru neyðugir fyri, at nýggju blóðæðrarnar kunnu vaksa (mynd 8)

Anti-VEGF heilivágurin verður innsprændur undir sterilum umstøðum beint inn í glarflotið (mynd 8 A). Tað kann kennast illa og sjónórógvandi í sambandi við innspræningina, men hetta gongur vanligu yvir. Í undir einum promillu av førunum kunnu álvarsligar fylgjur vera, sum kunnu elva til varandi sjónmiss. Sum oftast byrjar viðgerðin við trimum innspræningum við einum mánaða millumbili, og sjúklingurin verður viðgjørdur í eini tvey ár við nýggjum innspræningum eftir einstaklinga meting.



Önnur hjálp er at fáa

Tá sjónin versnar vegna AMD, gera sterkari brillur sjáldan mun.

Eygnalæknin kann harafturímóti ávísa til sjóndepilin ella til ein optikara við serligari útbúgving í tillaging av optikki hjá sjónveikum.

SJÓNDEPILIN

Íslandsvegur 10A • Tórshavn
Tlf. 318222 • sjon@sjondepilin.fo

ENDAMÁLID VIÐ SJÓNDEPLINUM er at stuðla teimum sjóntarnaðu til meira sjálvjargni í heimi, skúla, arbeiði og frítíð. Sjóndepilin er ein vitanardepil við: ráðgeving, skeiðsvirksemi, dagtilhaldi og verkstaði.

Bygnaðurin er skipaður í 3 sjálvstøðugar eindir:

RÁÐGEVINGIN veitir tænastru runt allar Føroyar. Fólk koma á Sjóndepilin til hjálpartólaroynd og vegleiðing. Eisini eru heimavítjanir og vegleiðing í nærumhvørvinum. Ráðgevingin skipar fyri ymiskum skeiðum fyri blindum og sjónveikum, avvarandi og øðrum áhugaðum.

DAGTILHALDIÐ er á Sjóndeplinum, har fólk koma til ymiskt handaligt arbeiði og sosial tiltøk.

VERKSTAÐURIN er á Traðabrekku. Hetta er eitt vart verkstað, har blind og sjónveik, ið eisini eru lættari seinment hava ymiskar arbeiðsuppgávur eins og handaligar og sosialar aktivitetir.

**Føroya Blindafelag
Íslandsvegur 10A
Postrúm 2074
FO-110 Tórshavn
Tlf. 219908**