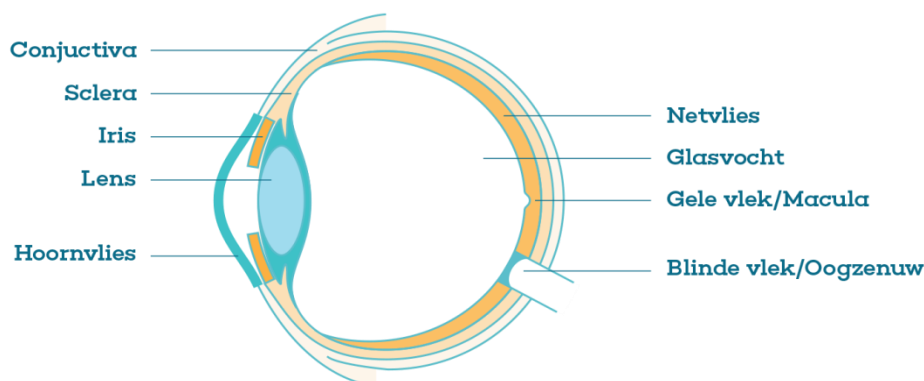


De optometrist heeft jou verteld dat je macula degeneratie (MD) hebt

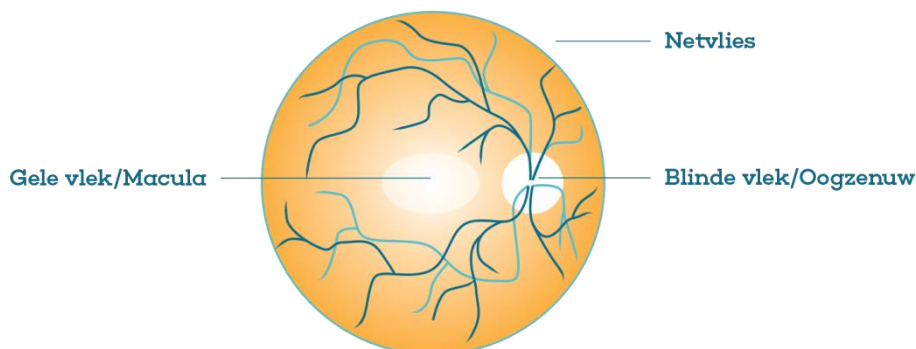
Macula degeneratie ofwel netvliesveroudering is een slijtageproces van het centrale gedeelte van het netvlies, de macula ofwel gele vlek (zie afbeelding). Bij macula degeneratie sterven de kegeltjes in het centrum van het netvlies af. Door dit proces zie je bijvoorbeeld tijdens het lezen letters vervormd of wegvallen terwijl de omgeving wel goed te zien is.

Macula degeneratie komt vaak aan beide ogen voor en kan leiden tot slechtziendheid, meestal niet tot blindheid omdat alleen het centrale zicht aangedaan is.

Overzicht van het oog.



Binnenkant van het oog.



Er zijn twee typen macula degeneratie:

Droge macula degeneratie

Er ontstaan kleine gele afzettingen, 'drusen' genoemd, die zich ophopen in de macula. Het ontstaan van deze drusen gaat samen met de vermindering van de kegeltjes in het macula gebied.

Natte leeftijdsgebonden maculadegeneratie

Er groeien kleine nieuwe bloedvatjes achter de macula. Deze bloedvaten zijn niet zo sterk en stevig waardoor vocht en bloed makkelijk uit de bloedvaten kan lekken, vandaar ook de naam 'natte'. Het bloed beschadigt de lichtgevoelige cellen, waardoor het zicht sneller achteruit gaat. Uiteindelijk komen er littekens in de macula waardoor het centrale zien verslechterd.

Symptomen

- Centraal (in het midden) wazig zien of het zien van een vlek.
- Vervorming van letters, cijfers.
- Minder goed zien in het donker

Risico factoren

- Leeftijd (kan vanaf 55 jaar ontstaan, hoe ouder hoe meer risico).
- Erfelijkheid (groter risico als één of meer bloedverwanten MD hebben).

Wat kan het Oogzorgcentrum voor jou betekenen

- Uitleg geven over de bij jou geconstateerde macula degeneratie.
- Meten van gezichtsscherpte (visus), het netvlies controleren met onder andere de OCT of er verandering optreed.
- Doorverwijzen naar de oogarts voor behandeling indien de natte vorm ontstaat.
- Mogelijkheden bespreken van hulpmiddelen die je kunnen helpen met lezen of het uitvoeren van jouw hobby's en andere activiteiten.

Wat kan je zelf doen

- Zelf controle met de door de optometrist meegegeven Amsler kaart, bij verslechtering afspraak maken.
- Goede zonnebril dragen ter bescherming tegen UV-stralen.
- Zorgen voor goede voeding; veel fruit en donkere bladgroente, vitamine D, omega 3 zit o.a. in vis, walnoten, pijnboompitten, sojaolie, lijnzaad, Lutëine zoals spinazie en Zeaxanthine o.a. spruiten, broccoli, mais, saffraan, sinaasappel.
- Informatie inwinnen bij lotgenoten met macula degeneratie (maculavereniging.nl)
- Informatie inwinnen welke hulpmiddelen je nu en in de toekomst kan gebruiken om te kunnen blijven lezen of om hobby's en activiteiten uit te voeren. Een Low Vision specialist kan u hier bij helpen.
- Negatieve invloeden verkleinen of verminderen: alcohol, roken, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, overmatig zonlicht vermijden.