

SÜMPTOMID

Vitamiinid, mineraalid ja maakula
pigmenti karotenoidid:
Luteiin ja Zeaksantiin

Ocuvite
Lutein

SÜMPTOMID

Maakula degeneratsioon põhjustab erinevatel inimestel erinevaid sümptomeid. Kuid kõige tavalisemad sümptomid on järgmised:

- Sõnad trükitud lehel paistavad udusena
- Tume või tühi laik nägemisvälja keskosas
- Sirged jooned võivad paista kõverad või moondunud

Nende sümptomite ilmnedes on silma tundlikud koed juba kahjustunud ning haigus kaugemale arenenud. Sellepärast on tähtis teada haiguse riskifaktoreid, et oleksite valmis kahjustusi silmapõhjas ära hoidma.

KUIDAS HAIGESTUNUD PIIRKOND NÄEB VÄLJA MIKROSKOOBIS

A võrkkest e reetina B reetina pigmentepiteel



C – drusid D – soonkest

Ocuvite[®]
Lutein

Päevadoos: 2 tabletti päevas

Luteiin6.0 mg
Zeaksantiin0.5 mg
Vitamiin C60 mg
Vitamiin E8.8 mg
Tsink5.0 mg
Seleen20 g

Tablett võtta sisse söögi ajal
koos vähese veega.



Pakend: 60 tabletti

Tootja: Dr. Mann Pharma, Saksamaa

Täienduv informatsioon: AS PMS Tallinn, Salve 2c, tel 6830 740.



Kaitse

ennast ja oma perekonda

maakula degeneratsiooni eest

Ocuvite
Lutein

Bausch & Lomb

Bausch & Lomb

MAAKULA DEGENERATSIOON

RISKIFAKTORID

Vanusest põhjustatud maakula degeneratsioon ehk kollatähni kärbumine on peamine pimedaks jäämise põhjus inimestel üle 65 eluaasta ja peamine tõsise nägemiskao põhjus inimestel üle 50 aasta (enam kui katarakt ja glaukoom kokku). Aastatega aeglaselt arenev maakula degeneratsioon põhjustab tsentraalse nägemise kadumise.

terve

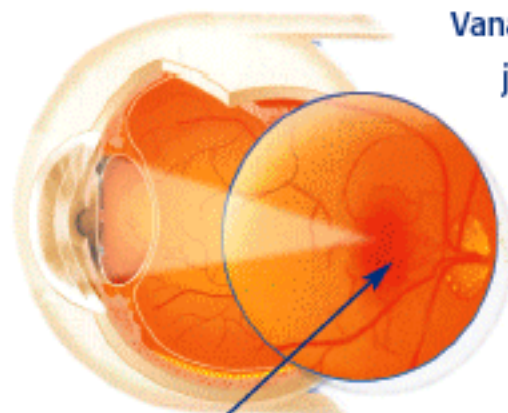


haige



MAAKULA

Maakula on tsentraalse nägemise eest vastutav võrkkesta ala. Võrkkesta läbiv valgus fookuseeritakse maakulas, kus valgus tõlgitakse elektrilisteks impulssideks, mis saadetakse ajju. Selle tulemuseks on võime näha peeneid detaile nagu näiteks trükitud sõnad ja esemete omadused.



Kollatähn
(macula lutea)

Vananedes maakula nõrgeneb ja tema rakud hakkavad lagunema. Nägemine nii kaugemale kui lähedale hakkab ähmastuma. Igapäevased toimingud nagu lugemine või autojuhtimine muutuvad raskeks kui mitte võimatuks.

Maakula degeneratsioonil on järgmised riskifaktorid:



VANUS

Peamine faktor on vanus. Vananedes tõuseb maakula degeneratsiooni haigestumise risk tunduvalt. Kui 50-aastastel on risk hinnanguliselt 2%, siis 75-aastastel on risk juba 30%.



GENEETILINE EELSOODUMUS

Nendel inimestel, kelle lähisugulastel on diagnoositud maakula degeneratsioon, võib olla haigestumise risk suurem.



SUGU

Naistel võib olla suurem haigestumise risk kui meestel. See võib olla põhjustatud naiste madalamast östrogeeni tasemest pärast menopausi.



TOITUMISHARJUMUSED

Ebapiisav puu- ja juurviljade tarbimine; alkoholi ja küllastamata rasvhapete ning kolesterooli tarbimine võivad tekitada vaba radikaali reaktsioone, mis võivad kahjustada maakulat.



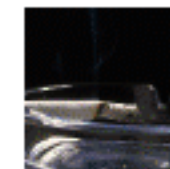
PÄIKE

Kõrge valguse ekspositsioon silmadele elu jooksul võib suurendada haigestumise riski.



SÜDAME- JA VERESONKONNA HAIGUSED

Halvenenud vereringlus põhjustatuna kõrge vererõhust või südamega seotud seisunditest võib vähendada verevoolu silmadesse, mis võib viia maakula degeneratsioonini.



SUITSETAMINE

Suitsetamine võib suurendada maakula degeneratsiooni tekkeriski.



RASVUMUS

Maakula koostises on rasvlahustuvad karotenoidid luteiin ja zeaksantiin. Nende karotenoidide jõudmine maakulasse näib olevat raskendatud ülekoormatud rasvaainevahetuse korral.



MAKULAARSE PIGMENDI TIHEDUS

Luteiin ja zeaksantiin moodustavad loodusliku valgusefiltri maakulas, mis kaitseb silma võrkkesta liigse kiirguse eest. Vähenenud luteiini ja zeaksantiini sisaldus maakulas võib tõsta maakula degeneratsiooni tekkimise riski.

**Külasta oma silmaarsti
juba enne kui
nägemine halveneb!**