

## Bausch & Lomb võitleb levinud silmahaigusega

68-aastase Maria argipäeva kuulus harjumus keeta endale tassike teed, istuda mugavalt elutoa diivanil ja lugeda ajalehte värskimate uudistega laia maailmast.

Kuid viimasel ajal on toimunud muutus. Ükskõik, kui pingsalt Maria ka ei kontsentreeru tekstile, on tähed ajalehes tema vaatevälja keskosas udused. Ta hõõrub oma silmi, puhkab neid vaadates aknast välja heinamaale, aga see ei aita. Udune laik nägemise keskosas ei kao kuhugi ja teeb ajalehe lugemise peaaegu võimatuks.

### Kollatähni kärbumine (ehk AMD) – levinud silmahaigus

30 miljonit inimest üle maailma kogevad sama, mis Maria. Neil kõigil on haigus, mida arstid nimetavad maakuli degeneratsiooniks ehk kollatähni kärbumiseks, lühendatult AMD-ks. Ainuüksi Eestis puudub see raskesti märgatav, aeglaselt progresseeruv ja osadel juhtudel pärilik silmahaigus ligi 115 000 elanikku.

Mis muutused toimuvad meie silmas seoses kollatähni kärbumisega? Silma võrkkest on kahjustatud jääkainete ladestuste ehk druuside või siis uudisveresoonte tekke tõttu. Kuid just silma võrkkestal on tikupeasuuruse ala, maakul, mis on kõige olulisem nägemisteravuse ja värvide tuvastamise punkt. Maakul ehk kollatähn tagab meile tsentraalse (detailse) nägemise. Siiani puudus antud haiguse ravi või isegi võimalus väheselgi määral parandada oma nägemist. Haiguse arenedes on paratamatu, et ilmnevad kollatähni kärbumise kõige tavalisemad sümptomid nagu udune nägemine nii lähedale kui kaugemale, osa tähti näib puuduvat tekstist või objekti vaadates segab tume laik nägemisvälja keskosas. Enim on haigus levinud üle 60-aastaste seas. Suitsetajad, ülekaalulised ja geneetilise eelsoodumisega inimesed on kõige suuremas riskigrupis. Samuti on ohustatud kõrgeenenud vererõhuga patsiendid ja siniste silmadega inimesed.

Lahendus on siiski olemas. Teadlased on avastanud silmavitamiinid, mis aitavad peatada kollatähni kärbumise. Et hea nägemine säiliks ka vanuse tõustes, on väga oluline oma keha pidevalt varustada oluliste mikrotoitainetega. Apteegis saadaolevad OcuVite Lutein forte tabletid sisaldavad õiges koguses just maakulas leiduvaid karotenoide luteiini ja zeaksantiini, vitamiine C ja E ning mineraalaineid tsinki ja seleeni. Kliinilised uuringud on tõestanud, et just selle tableti abil paraneb silmade varustamine mikrotoitainetega ning seetõttu soovitavad seda toodet ka Eesti silmaarstid kollatähni kärbumise ennetamiseks ja pidurdamiseks.

### OcuVite Infobuss – teavituskampaania ratastel

**OcuVite® Infobuss teavitas inimesi sellisest levinud silmahaigusest nagu maakuli ehk kollatähni kärbumine (AMD).**

Kuna tegemist on levinud silmahaigusega, millest inimesed on väga vähe teadlikud, alustas Bausch&Lomb läbi Euroopa kulgevat OcuVite Infobussi teavituskampaaniat kollatähni kärbumisest, selle haiguse ennetamisest ja pidurdusvõimalustest OcuVite Lutein fortega. Hea nägemine on ju oluline tegur meie elustandardi säilimisel ka vanemas eas. Me loodame, et suurendusklaasid ja luubid on tulevikus vajalikud vaid väga vähestel kõrges vanuses.



OcuVite Infobuss turuplatsil

Ocuvite Infobussi teavituskampaania raames rändasid silmaekspertid läbi kogu riigi. Kampaania jooksul anti inimestele informatsiooni kollatähni kärbumise ja Ocuvite Lutein forte kohta ning selgitati, kuidas ennetada ja pidurdada seda raskesti märgatavat pimedaks jäämist põhjustavat silmahaigust.

Kuna buss oli varustatud spetsiaalse võrkkesta uurimise aparatuuriga, said kõik huvilised Ocuvite Infobussi teavituskampaania raames lasta silmaarstil tasuta kontrollida oma silmi. Kahjuks ei olnud tulemused väga rõõmustavad. Enamikes Ida-Euroopa riikides diagnoositi 20% testinutest kollatähni kärbumine. Eestis oli see number veelgi kõrgem, 25%-l infobussi küllastanutest diagnoositi AMD.



Silmaarst kontrollimas infobussi küllastavat patsienti

Ocuvite Infobussi idee oli jõuda võimalikult suure hulga inimesteni ja toetada neid nii levinud silmahaigusega võitlemisel. Me tahame, et inimesed ka vanemas eas saaksid ise lugeda ajalehti, suudaksid sõita jalgrattaga ning näha poes hinnasilte. Halva nägemisega võib kaasneda sõltuvus teistest inimestest ning seetõttu saab kannatada meie iseseisvus endaga ise hakkama saada. Kuid Ocuvite Lutein forte abiga, eriti kui alustada antud tablettide regulaarset võtmist õigeaegselt, on võimalik säilitada hea nägemine ka kõrges eas.

#### **Kuidas ennetada maakula ehk kollatähni kärbumist:**

- ▶ Külasta regulaarselt silmaarsti
- ▶ Suitseta võimalikult vähe, veelgi parem oleks loobuda sellest täielikult
- ▶ Väldi tugevat päikesevalgust, kasuta kvaliteetseid päikeseprille
- ▶ Jälgi, et kaal püsiks normis ja ennetada kõrge vererõhu teket
- ▶ Toitu tervislikult ja toida oma silmi luteiini ja zeaksantiiniga (Ocuvite Lutein fortega)