

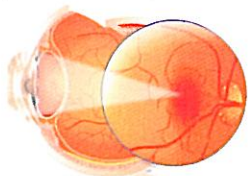
Chroń wzrok swój i swojej rodziny

Epidemia XXI wieku – AMD (zwyrodnienie plamki związane z wiekiem) jest najczęstszą przyczyną upośledzenia lub całkowitej utraty widzenia. Prawie 2 mln osób dorosłych w Polsce cierpi na zaburzenia widzenia spowodowane AMD.



Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) jest wywołane nieodwracalnymi zmianami zachodzącymi w obrębie plamki żółtej, centralnej części siatkówki oka, odpowiedzialnej za tzw. widzenie centralne. Widzenie centralne pozwala nam zauważać szczegóły, takie jak litery, twarze, znaki drogowe. W miarę postępu choroby wykonywanie codziennych czynności, takich jak czytanie, oglądanie telewizji, prowadzenie samochodu może sprawiać coraz więcej problemów.

Leczenie AMD jest bardzo długotrwałe i kosztowne i pozwala niekiedy spowolnić postęp choroby. Bardzo istotnym jest więc prowadzenie właściwej profilaktyki oraz kontroli w celu zapobiegania wystąpieniu AMD.



Opracowane przez

Ocuvite® Lutein Ocuvite® RETI-NAT

Przyczyny AMD nie zostały do końca poznane. Uważa się, że AMD jest wywołane nadmierną ilością agresywnych cząsteczek chemicznych, tzw. wolnych rodników, wywołujących w tkankach oka stres oksydacyjny i uszkadzających je. Zjawisko to nasila się w miarę starzenia się organizmu, spowolnienia metabolizmu oraz obniżenia ilości ochronnych substancji neutralizujących wolne rodniki w tkankach oka. Do takich substancji należą występujące w siatkówce oka barwniki luteina i zeaksantyna, witamina C i witamina E, mikroelementy – cynk i selen oraz kwas DHA z grupy kwasów tłuszczowych omega-3.

Wiele czynników zwiększa ryzyko zachorowania na AMD. Część z nich, jak np.: **wiek** (ryzyko rozwoju AMD wzrasta z wiekiem), **predyspozycje genetyczne** (występuje zwiększone ryzyko rozwoju AMD u osób spokrewnionych z osobami chorymi na AMD), **płeć** (u kobiet AMD występuje częściej niż u mężczyzn) to czynniki, na które nie mamy wpływu.

Istnieje jednak grupa czynników ryzyka AMD, na które można wpływać i poprzez to zmniejszać ryzyko wystąpienia AMD. Są to:



Niski poziom barwnika plamki żółtej – jest wywołany niedoborem luteiny i zeaksantyny, barwników, które są dostarczane do organizmu wraz z pożywieniem pochodzenia roślinnego (np. szpinak, brokuły)



Nieodpowiednia dieta – nadmierne spożywanie tłuszczów zwierzęcych, niedobór pokarmów pochodzenia roślinnego oraz ryb



Palenie tytoniu – zwiększa ilość szkodliwych wolnych rodników uszkadzających tkanki oka



Otyłość – barwniki plamkowe (luteina i zeaksantyna) są gromadzone w tkance tłuszczowej i nie docierają w wystarczającej ilości do siatkówki oka



Światło słoneczne – przyspiesza powstawanie wolnych rodników i zwiększa ryzyko uszkodzenia tkanek oka

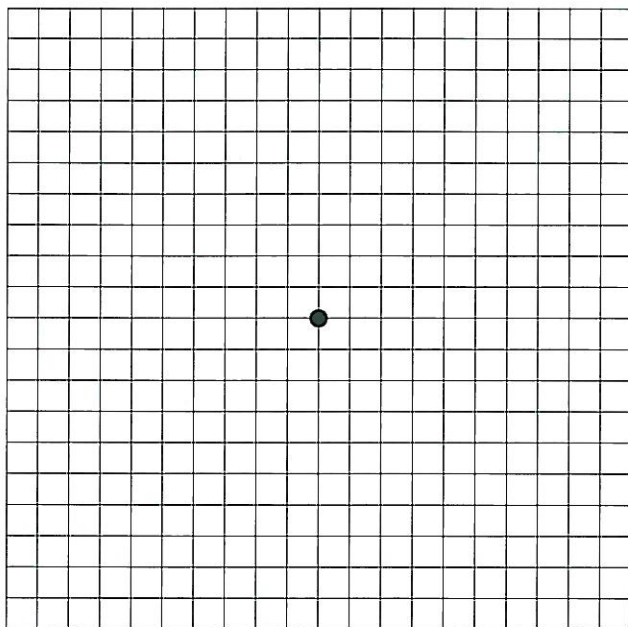


Nadciśnienie tętnicze, miażdżycy tętnic – prowadzą do zaburzeń przepływu krwi w siatkówce i przyspieszają procesy zwyrodnieniowe w siatkówce

AMD można zapobiec!

W celu właściwego zapobiegania AMD należy:

- codziennie spożywać pokarmy pochodzenia roślinnego o dużej zawartości luteiny i zeaksantyny (np. szpinak, brokuły) **lub**
- przyjmować preparaty zawierające luteinę, zeaksantynę, witaminę C, witaminę E, cynk, selen (Ocuvite Lutein)
- codziennie spożywać pokarmy zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3 (ryby morskie) **lub**
- przyjmować preparaty zawierające kwas dokosaheksaenowy (DHA) – kwas z grupy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (Ocuvite Reti-Nat)
- nie palić tytoniu
- kontrolować właściwą dla wieku i płci wagę ciała
- używać okularów przeciwsłonecznych i unikać nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne
- przeprowadzać okresowe badania okulistyczne oraz systematycznie (np. raz w miesiącu) przeprowadzać samokontrolę wzroku przy użyciu **testu Amslera** (poniżej)



Jak korzystać z testu:

- Trzymaj test ok. 30-40 cm od twarzy, w dobrze oświetlonym pokoju. Jeśli używasz okularów do czytania, załóż je.
- Zasłoń jedno oko, drugim patrz na centralną kropkę.
- Zwróć uwagę na wszelkie zmiany obrazu siatki, tzn. zniekształcenia, linie faliste, różne rozmiary i znikanie kwadracików.
- Powtórz badanie, zasłaniając drugie oko.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek zaburzenia, skontaktuj się z lekarzem okulistą. Jeżeli linie są zniekształcone lub przerywane, to znaczy, że twoje oczy wymagają natychmiastowego zbadania.

Opracowane przez

Ocuvite[®] Lutein Ocuvite[®] RETI-NAT

Niezbędne dla Twoich oczu

zestaw antyoksydantów
(luteina, zeaksantyna, wit. C,
wit. E, cynk, selen)

kwas dokozaheksaenowy (DHA)



Produkt roku 2007 i 2008*
w kategorii doustny lek okulistyczny



* tytuł przyznany przez wydawnictwo Apteka sp. z o.o. i publikację Świat Farmacji na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów

1 opakowanie Ocuvite Lutein GRATIS!!!

Więcej informacji na temat systemu bonusowego znajduje się na opakowaniu preparatu Ocuvite Lutein oraz na stronie internetowej:

www.ocuvite.pl

Informacja naukowa:
Bausch&Lomb Polska sp. z o.o.
ul. Żółkiewskiego 35 C i D, 04-305 Warszawa
tel. 22 815 20 92, e-mail: plinfo@bausch.com

Bausch & Lomb™

Sponsor Stowarzyszenia AMD