

## DEGENERACIJA RUMENE PEGE

Starostna degeneracija rumene pege je glavni vzrok za slepoto po 50. letu starosti.

Govorimo o malo znani bolezni, kjer je izgubljeni vid zelo težko povrniti. Gre za bolezen v centralnem delu mrežnice, ki se imenuje rumena pega in je ključnega pomena za vid.

Bolniki prvih simptomov degeneracije rumene pege skoraj ne opazijo, napredovanje bolezni pa povzroča zamegljen oz. popačen vid in temne lise, zaradi katerih prihaja do izgube centralnega vidnega polja.

Pri teh bolnikih prihaja do težav pri vsakodnevnih opravilih, posledično se zmanjša tudi kvaliteta življenja.

**Poleg starosti obstajajo tudi drugi dejavniki, ki lahko povzročijo degeneracijo rumene pege:**

- ✚ družinska genska predispozicija,
- ✚ neprimerna prehrana,
- ✚ prevelika telesna teža,
- ✚ neposredno izpostavljanje soncu,
- ✚ kajenje,
- ✚ zvišan krvni tlak,
- ✚ šarenica svetle barve.

**Starostno degeneracijo rumene pege lahko odkrijemo na podlagi več simptomov:**

- ✚ ravne črte izgledajo valovite,
- ✚ med branjem črke pogosto izginejo,
- ✚ poslabša se barvni vid,
- ✚ čedalje težje vidite v mraku oz. temi.

**Za preprečevanje degeneracije rumene pege upoštevajte naslednje nasvete:**

- ✚ Če ste starejši od 50 let, redno obiskujte okulista, zlasti če ima ali je imel starostno degeneracijo rumene pege kdo v vaši družini.
- ✚ Nosite sončna očala, ki filtrirajo ultravijolično in modro svetlobo.
- ✚ Ne kadite.
- ✚ Jejite uravnoteženo prehrano, ki vključuje raznovrstno sadje in zelenjavo. Izogibajte se prekomernemu uživanju maščob.
- ✚ Redno telovadite.
- ✚ Jemljite vitaminska in mineralna prehranska dopolnila, ki so namenjena vidu (C-vitamin, E-vitamin, cink, lutein in zeaksantin).