

444 0 911

 **Doğan
Sağlık Grubu**

Doğan Hastanesi
Doğan Tıp Merkezi
Doğan Diyaliz Merkezi

Doğan Aile Danışma Merkezi
Doğan Görüntüleme Merkezi
Doğan Havacılık Tıp Merkezi

Ziya Gökalp Caddesi No: 2
Küçükçekmece / İstanbul
(Cennet Mahallesi Metrobüs Durağı ve Kuru Florya Karşısı)
Tel: 0212 624 34 34
www.doganhastanesi.com



Sarı nokta (makula dejenerasyonu) hastalığı, merkezi görmeden sorumlu bir retina hastalığıdır. 55 yaşından sonra oldukça sık görülür ve ilerlemesi halinde görme kaybına yol açabilir. Hastalığın iki türü mevcuttur. Kuru tip ve yaş tip. Kuru tip daha yavaş ilerler, görmedeki azalma yavaş olur, hastada körlük gelişmesi de daha nadirdir. Yaş tip hızlı ilerler, görme kaybı hızlıdır ve körlük riski daha yüksektir. Yaşlılığa bağlı görme problemlerinde en önemli destek vitamindir. Ayrıca hareketli bir yaşam, sigara içilmemesi, omega3' den zengin Akdeniz diyeti, bol balık ve koyu yeşil sebzelerden zengin diyet alınması, hipertansiyon, diyabet gibi damar hastalıklarının iyi kontrol altına alınmış olması ve güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunması da dikkat edilmesi gereken noktalar.

Hastalığın Belirtileri

- Görme kaybı
- Cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme
- Göz önünde karartılar
- Görme kalitesinde bozulma
- Renk görmede bozukluklar

Kimler Daha Fazla Risk Altındadır?

- İleri yaş
- Bir gözde sarı nokta hastalığı bulunması: Bir gözünde hastalık bulunanların yaklaşık %90'ında 2 yıl içinde diğer gözde de hastalık gelişir.
- Sigara Kullananlar
- Cinsiyet (Kadınlarda daha sıktır)
- Kardiyovasküler hastalıklar (Şeker hastalığı, kolesterol, yüksek tansiyon, damar sertliği, kalp büyümesi vb.)
- Obezite
- Hareketsizlik
- Vitamin eksikliği
- Güneş ışığına aşırı maruz kalma

Sarı Nokta Hastalığının Tedavisi

Kuru Tip Sarı Nokta Hastalığı daha yavaş seyreder. Ancak kuru tip hastalarının %20'sinin bir süre sonra Yaş Tip Sarı Nokta hastalığına dönmesi sebebiyle, bu hastaların düzenli olarak detaylı göz ve göz dibi muayeneleri gereklidir. Kuru Tip Sarı Nokta hastalığında anti-oksidanlar, vitaminler ve omega-3 gibi maddeler içeren beslenme modelleri önermektedir. Yaş tip makula dejenerasyonunda amaç görme kaybını azaltmak ve mevcut görme keskinliği düzeyini korumaktır. Eskiden bu hastalarda argon lazer tedavisi ve fotodinamik tedavi uygulanarak görme kaybının durdurulması amaçlanmaktaydı. Yaş tip makula dejenerasyonuna yol açan ve retina tabakası altında damar yumağı oluşumunu sağlayan VEGF isimli adlı maddeye karşı direkt etkili olan anti-VEGF ajanlar ile uygulanan ilaç tedavisi güncel bir tedavi yaklaşımı olarak kullanılmaktadır. Bu ilaçlar göz içine enjekte edilerek ve 4-6 haftalık aralıklarla uygulanmaktadır. Bu ilaçlarla olguların önemli bir kısmında görme korunmakta ve bir kısmında da görme artışı izlenmektedir.



**Sarı Nokta Hastalığı
(Makula Dejenerasyonu) ile
Mücadele Eden Gıdalar**

 **Doğan
Sağlık Grubu**

Göz Sağlığı İçin En iyi Sebzeler



Lahana



Kara Lahana



Biber



Brokoli



Ispanak



Yeşil Bezelye



Kabak



Havuç

Göz Sağlığı İçin En iyi Meyveler



Şeftali



Yaban Mersini



Mandalina



Mango



Domates



Kayısı



Kavun



Greyfurt

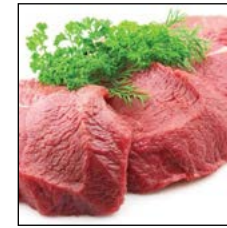
Göz Sağlığı İçin En iyi Çinko Kaynakları



Kuzu Eti



Bulgur



Sığır Eti



Kahvaltılık Gevreği



Fasulye



Kümes Hayvanları Eti



Buğday Unu



Kabak Çekirdeği

Göz Sağlığı İçin En iyi Omega Yağ Asidi Kaynakları



Somon



Ton Balığı



Keten Tohumu



Sardalya



Alabalık



Soya Fasulyesi



Ceviz



Uskumru