



PER I TUOI OCCHI
INIZIA UNA NUOVA
STAGIONE.



iapb

Agenzia Internazionale
per la Prevenzione della Cecità
sezione italiana
onlus



LA VISTA, UN PATRIMONIO DA TENERE D'OCCHIO

L'IMPORTANZA
DELLA PREVENZIONE

La vista va tenuta d'occhio a tutte le età, anche se non si accusano disturbi o difetti visivi: molti sintomi di malattie oculari possono infatti passare inosservati. Questo accade perché il nostro occhio tende ad abituarsi al difetto visivo, soprattutto se insorge lentamente. Solo attraverso un controllo periodico, effettuato esclusivamente presso un medico oculista, si possono prevenire, riconoscere o curare tempestivamente eventuali malattie oculari che possono ridurre le capacità visive, sino a portare, in alcuni casi, a ipovisione e cecità.

Sappiamo bene che la vista è un patrimonio inestimabile: circa l'80% di tutte le informazioni che ci giungono dall'ambiente passano attraverso gli occhi. Eppure, in questo campo manca un'adeguata cultura della prevenzione.

E la prevenzione diventa fondamentale soprattutto durante la terza età. In Italia una persona su cinque ha più di 65 anni e già stiamo assistendo a un incremento delle malattie oculari legate all'invecchiamento come la degenerazione maculare (AMD), la cataratta, la retinopatia diabetica o la retinopatia ipertensiva e il glaucoma, che possono portare a ipovisione e cecità.

Secondo l'OMS nel mondo vivono 39 milioni di ciechi e gli ipovedenti sono 246 milioni. In Italia vivono almeno 362 mila ciechi e gli ipovedenti sono oltre un milione.

È questo lo scenario all'interno del quale opera l'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia onlus, organismo senza fine di lucro riconosciuto dallo Stato italiano con la legge n. 284/97 e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

La Giornata Mondiale della Vista, celebrata il secondo giovedì del mese di ottobre dall'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia onlus insieme all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è quindi l'occasione migliore per pensare alla prevenzione: basta poco per mettersi al riparo da rischi ben peggiori.

Programmi di prevenzione, attività di educazione sanitaria, campagne informative, ricerca scientifica e comunicazione sociale rappresentano gli strumenti messi in campo per creare una cultura della prevenzione e della riabilitazione visiva. Possono essere numerose le cause di alterazione delle capacità visive: dai difetti di vista più comuni - come la miopia, l'astigmatismo e l'ipermetropia - fino a malattie invalidanti.

Ogni cittadino dovrebbe conoscere i principali rischi a cui è esposta la sua vista e le opportune misure di prevenzione. All'oculista spetta il compito della verifica medica periodica.

IL GLAUCOMA

QUANDO L'OCCHIO
È TROPPO
SOTTO PRESSIONE

COS'È

Il glaucoma è una grave malattia oculare caratterizzata da una compromissione progressiva del nervo ottico e, di conseguenza, della funzione visiva. Si deve, nella maggior parte dei casi, all'innalzamento della pressione intraoculare. Secondo l'Oms ne sono affette 55 milioni di persone nel mondo: rappresenta la seconda causa di cecità globale. È considerata generalmente una patologia dell'età avanzata, ma può presentarsi a qualsiasi età. Esistono varie forme di glaucoma.

A parte la rara forma congenita, nell'adulto può manifestarsi come:

- **glaucoma cronico semplice** (ad angolo aperto), ad andamento subdolo per assenza di sintomi. Il paziente si accorge del danno visivo solo in fase molto avanzata, quando ormai è irreversibile (restringimento del campo visivo). Questa è la forma più frequente ed è quella che necessita di misure preventive per mezzo di visite oculistiche periodiche, soprattutto dopo i 40 anni;
- **glaucoma acuto** (ad angolo chiuso). Insorge con dolore violento al bulbo oculare, vomito, arrossamento oculare e perdita visiva transitoria. Anche questa forma si può prevenire con una visita oculistica che metta in evidenza una predisposizione dell'occhio. In questo caso la misura preventiva consiste nel praticare con il laser un foro sull'iride.



FATTORI DI RISCHIO

- ipertensione oculare (valori al di sopra dei 21 millimetri di mercurio)
- età (superiore ai 40 anni; più avanzata è l'età, maggiori sono i rischi)
- familiarità (presenza di uno o più casi tra i parenti più stretti)
- diabete in tutte le sue forme
- miopia elevata.

DIAGNOSI E PREVENZIONE

È una malattia senza sintomi particolari: il paziente se ne accorge solo tardivamente. La diagnosi precoce è perciò essenziale per prevenire danni irreversibili. La prevenzione si identifica con una visita oculistica che consente la diagnosi della malattia, che va ripetuta periodicamente soprattutto nei soggetti a rischio.

TERAPIA

Il glaucoma è una malattia curabile. Spesso è sufficiente la terapia medica con l'instillazione di uno o più colliri. È importante non sospenderne l'uso. Nei casi che non rispondono alla terapia medica si passa a quella chirurgica, che può essere risolutiva. In alcuni casi particolari si può ricorrere alla laserterapia.

COS'È

La degenerazione maculare legata all'età è una tra le più gravi patologie dell'occhio. Interessa la macula, vale a dire la porzione centrale della retina deputata alla visione distinta e dei colori. La malattia provoca una grave riduzione dell'acutezza visiva e, quindi, compromette la qualità della vita. Si stima che colpisca il 5-10% della popolazione al di sopra dei 75 anni di età.

La degenerazione maculare legata all'età viene comunemente classificata in due forme:

- **forma secca**, caratterizzata da un progressivo deterioramento della zona centrale della retina detta macula (atrofia maculare), con un lento peggioramento della visione centrale e la deformazione delle immagini che vengono fissate;
- **forma umida** (essudativa), in cui avviene la crescita di vasi sanguigni anomali, chiamati neovasi, con insorgenza acuta o subacuta: questa è la forma più temibile e invalidante.

Esistono alcuni segni premonitori legati all'invecchiamento, che vengono individuati nel corso di una visita oculistica e che, comunque, non sempre evolvono verso la malattia. Essi sono le drusen - depositi che si accumulano sotto la retina - e le alterazioni dello strato sottoretinico (chiamato epitelio pigmentato).

LA DEGENERAZIONE MACULARE LEGATA ALL'ETÀ

QUANDO IL TEMPO
SI FA VEDERE

FATTORI DI RISCHIO

Il fattore di rischio principale è l'età (generalmente si presenta dopo i 65 anni), a cui seguono il fumo di sigaretta e la familiarità. Numerosi altri fattori sono stati presi in esame, ma non esistono dati sufficienti per poterli considerare essenziali. Tra questi ricordiamo: l'ipermetropia, i fattori cardiovascolari, l'ipertensione sistemica, l'indice di massa corporea, il colore dell'iride, l'esposizione alla luce solare e i fattori nutrizionali.

DIAGNOSI E PREVENZIONE

La diagnosi della degenerazione maculare legata all'età può essere:

- 1) **clinica**, sulla base della distorsione delle immagini (con conseguente riduzione della vista lamentata dal paziente) e delle alterazioni del fondo oculare rilevate nel corso di una visita oculistica;
- 2) **strumentale**, attraverso esami non invasivi, come la tomografia a coerenza ottica (OCT), o invasivi, come la fluorangiografia (FAG) e l'angiografia al verde di indocianina (ICG), che richiede la somministrazione di un mezzo di contrasto.

TERAPIA

Un trattamento preventivo delle forme iniziali può essere utile nel ritardare l'evoluzione della malattia con l'assunzione di vitamine e antiossidanti, i cosiddetti integratori alimentari. Le forme umide possono essere trattate ricorrendo alla terapia fotodinamica con verteporfina. Per queste stesse forme oggi hanno acquistato un grande sviluppo le iniezioni praticate direttamente nel bulbo oculare a base di molecole in grado di bloccare la crescita dei nuovi vasi dannosi per la retina (anti-VEGF).



COS'È

La cataratta consiste in una progressiva perdita di trasparenza del cristallino, la lente naturale - situata nell'occhio dietro l'iride - che ha la funzione di focalizzare i raggi luminosi sulla retina. La cataratta è la prima causa di grave riduzione della vista nel mondo.

FATTORI DI RISCHIO

La cataratta è legata principalmente al naturale processo di invecchiamento dell'occhio e si manifesta tipicamente in età senile. L'età, infatti, è il principale fattore di rischio, sebbene altri fattori possano contribuire alla sua insorgenza: esposizione ai raggi ultravioletti, obesità, fumo, ipertensione arteriosa, malattie metaboliche come il diabete, traumi oculari o, nel lungo periodo, assunzione di alcuni farmaci (come i cortisonici).

LA CATARATTA

QUANDO LA VISTA
SI ANNEBBIA



DIAGNOSI E PREVENZIONE

Il paziente affetto da cataratta può non accusare sintomi - qualora l'opacità sia di piccole dimensioni e non coinvolga l'asse visivo - oppure avere sensazione di annebbiamento, abbagliamento, visione doppia o riduzione marcata della vista se l'opacità si localizza nella porzione centrale della lente. La diagnosi di cataratta prevede una visita oculistica completa.

TERAPIA

L'unico trattamento efficace nella cura della cataratta è rappresentato dall'intervento chirurgico: si estrae il cristallino opacizzato e si sostituisce con una lente intraoculare in materiale sintetico. In particolare, la tecnica della frammentazione del cristallino con gli ultrasuoni (facoemulsificazione) è diventata la procedura più diffusa: consente un rapido recupero visivo.

LA RETINOPATIA DIABETICA

QUANDO LO ZUCCHERO VA TENUTO D'OCCHIO



COS'È

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia). È dovuto a un'insufficiente quantità di insulina prodotta dal nostro organismo fino alla sua totale mancanza. La retinopatia diabetica è una frequente complicanza a livello oculare, caratterizzata da un'alterazione del tessuto e dei vasi della retina.

Si presenta in due forme:

- **non proliferante:** tipica delle fasi iniziali, caratterizzata da microemorragie e microaneurismi, qualche volta con aree ischemiche (insufficiente apporto d'ossigeno);
- **proliferante:** grave evoluzione della precedente con formazione di nevasi che possono determinare emorragie massive e distacco di retina sino alla cecità.

Nei Paesi industrializzati la retinopatia diabetica è la principale causa di cecità legale tra i 20 e i 65 anni di età.

FATTORI DI RISCHIO

Lo sviluppo della retinopatia diabetica è strettamente collegato alla durata della malattia diabetica e al suo controllo metabolico. Ci sono altri fattori di rischio, quali l'aumento della pressione arteriosa, la dieta ricca di zuccheri, la mancanza di attività fisica, il fumo e lo stress.

DIAGNOSI E PREVENZIONE

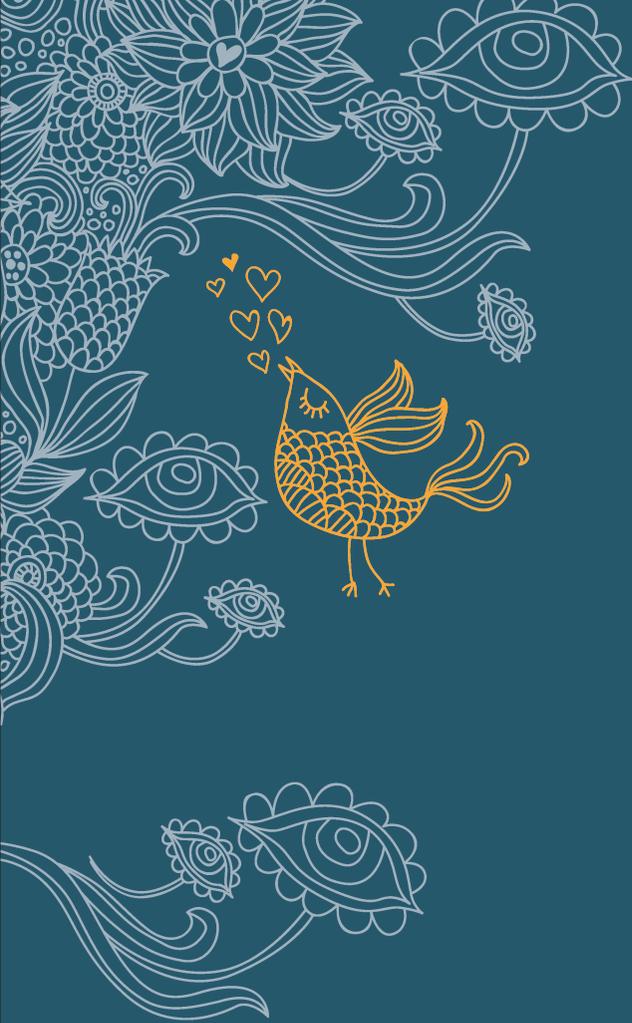
Per prevenire o ridurre la gravità della retinopatia diabetica è importante regolarizzare le abitudini di vita e mantenere sotto stretto controllo la glicemia e la pressione arteriosa. È indispensabile eseguire controlli oculistici periodici ogni sei mesi o ogni anno (a seconda del giudizio dell'oftalmologo). Nei casi più avanzati per monitorare la malattia si ricorre alla fluorangiografia.

TERAPIA

Il trattamento di questa patologia consiste fundamentalmente in tre livelli:

- **il trattamento medico** è volto a normalizzare i valori della glicemia, della pressione arteriosa e ad eliminare tutti i potenziali fattori di rischio, per arrestare o rallentare la progressione del danno alla retina;
- **il trattamento parachirurgico** mira a distruggere, mediante una sorgente laser, le aree ischemiche della retina (prive di adeguato apporto di ossigeno e di sostanze nutritive) e a prevenire la formazione dei nevasi dannosi;
- **l'intervento chirurgico denominato vitrectomia:** consiste nell'asportare il gel vitreale e tutte quelle lesioni membranose che, negli stadi più avanzati, possono provocare il distacco della retina.





A cura dell'Agenzia Internazionale
per la Prevenzione della Cecità
Sezione Italiana onlus

Numero Verde
800-06 85 06

Numero Verde di
consultazione oculistica
attivo dalle 10:00 alle 13:00,
dal lunedì al venerdì

www.iapb.it



iapb

Agenzia Internazionale
per la Prevenzione della Cecità
sezione italiana
onlus