



Lions Eye Health Program

Allas syn kan förändras med åldern

När du åldras är det normalt att märka förändringar i din syn. Synförändringar kan göra det svårt att utföra vardagsaktiviteter som att läsa, gå säkert, ta medicin, sköta om sig själv, utföra hushållsuppgifter och att köra bil.



Vissa förändringar är normala, till exempel:

- Förlora fokus, vilket gör det svårare att fokusera synen på nära håll.
- Ha problem med att urskilja färger, exempelvis mellan blått och svart, eller var ett föremål slutar och bakgrunden börjar.
- Behöva mer ljus för att se bra och mer tid till att anpassa sig till ljusförändringar (exempelvis att gå från ett rum som är mörkt till ett som är välbelyst).

Dessa förändringar behöver inte innebära att du inte längre kan ha en aktiv livsstil eller att du förlorar din självständighet.

Dessa synförändringar kan ofta korrigeras med följande:

- Glasögon
- Kontaktlinser
- Förbättrad belysning

Synförlust är inte en normal del av åldrandet. Men när du blir äldre finns det en högre risk för att du utvecklar följande åldersrelaterade ögonsjukdomar och tillstånd som kan leda till synförlust eller blindhet:

- Åldersrelaterad makuladegeneration
- Gråstarr
- Diabetisk retinopati
- Glaukom

På ett tidigt stadium har dessa sjukdomar ofta inga varningstecken eller symtom. Det enda sättet att upptäcka dem innan de orsakar synförlust eller blindhet är att genomföra en noggrann synundersökning med dilaterad pupill. Under en noggrann synundersökning med dilaterad pupill vidgar ögonläkaren dina pupiller genom att droppa vätska i ögonen. Han eller hon använder ett speciellt förstoringsglas för att undersöka dina ögon och se om det finns tecken på ögonsjukdom. En noggrann synundersökning med dilaterad pupill är inte samma undersökning som du genomgår för glasögon eller kontaktlinser. Men denna undersökning kan också hjälpa till att identifiera andra synproblem, till exempel presbyopi (ålderssynthet) (du förlorar förmågan att fokusera på nära håll, men din förmåga att fokusera på föremål som är långt borta förblir normal), närsynthet, långsynthet och astigmatism.

Det finns andra saker du kan göra för att skydda din syn

- Sluta röka.
- Ät en kost med gröna bladgrönsaker och fisk.
- Träna.
- Bibehåll normalt blodtryck.
- Kontrollera din diabetes (om du har det).
- Bär solglasögon och en hatt med skärm när du vistas i solen.
- Bär skyddsglasögon när du utför arbeten i hemmet eller sportar.



Var förberedd när du går till din ögonläkare

Ta med en lista med alla dina frågor och problem när du går till din ögonläkare. Se också till att du informerar honom eller henne om alla läkemedel som du tar. En del av dem kan ha biverkningar som kan påverka synen.

Här är några bra frågor att ställa:

- Är jag i en riskzonen för ögonsjukdom?
- Vilka synförändringar kan jag förvänta mig?
- Kommer synförändringarna att bli sämre?
- Kan mina synförändringar åtgärdas? Hur?
- Vad kan jag göra för att skydda eller förlänga min syn?
- Hjälper det med kost-, tränings- och andra livsstilsförändringar?
- Hur ofta bör jag genomgå en synundersökning?

Alla över 50 års ålder bör genomgå en noggrann undersökning med dilaterad pupill. Det är något av det bästa du kan göra för att skydda din syn.

Även om du inte upplever några synproblem är det viktigt att genomgår en noggrann synundersökning med dilaterad pupill. Tidig upptäckt och behandling kan rädda din syn.



Här finner du mer information

För mer information, besök National Eye Institute Healthy Eyes webbplats: www.nei.nih.gov/healthyeyes

Kontakta din lokala lionklubb:



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

HEALTH AND CHILDREN'S SERVICES DEPARTMENT
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842, USA | TELEFON +1-630-571-5466
E-post: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org