



SAR artikels in Info-Bierbeek november 2009

## **LMD . . . . hou het in het oog!**

LMD is de afkorting voor “*leeftijdsgebonden macula-degeneratie*”, een gezichtsandoening die zonder behandeling snel tot het verlies van het gezichtsvermogen kan leiden.

LMD is in de geïndustrialiseerde landen de meest voorkomende oorzaak van gezichtsverlies bij 60-plussers.

### **Wat is LMD precies?**

LMD is een aandoening die een deel van het netvlies achter in het oog aantast (de macula).

De macula zorgt ervoor dat u in het centrum van uw gezichtsveld scherp ziet, zodat u kan lezen, gezichten herkennen en bv. autorijden. Er bestaan twee vormen van maculadegeneratie:

-- Bij **droge** LMD wordt een deel van de macula dunner en raakt beschadigd waardoor het gezichtsvermogen langzaam en geleidelijk achteruitgaat.

-- Bij **natte** LMD groeien er nieuwe, zwakke bloedvaatjes achter het netvlies die bloedingen en soms littekens veroorzaken. Deze natte vorm komt minder vaak voor, maar ontwikkelt zich sneller en leidt vaker tot ernstigere gevolgen. Bij een tijdige diagnose en behandeling kan het gezichtsvermogen wel behouden worden.

Daarenboven kan de aandoening zich eerst bij het ene oog manifesteren, zodat we deze niet opmerken omdat ons ander oog voor compensatie zorgt. Het probleem wordt pas duidelijk als ook het andere oog wordt aangetast, vaak te laat voor het eerst aangetaste oog...

### **Belangrijkste symptomen**

LMD is pijnloos en veroorzaakt niet direct totale blindheid of zwart zien. Het omliggende (perifere) gezichtsveld blijft bestaan. De symptomen zijn:

- vervormingen waarbij rechte lijnen gaan golven of verbuigen
- problemen bij activiteiten die een scherp zicht vereisen
- moeite met het onderscheiden van gezichten
- donkere vlekken of leemtes in het centrum van het gezichtsveld
- minder goed zien in het donker en slechte waarneming van kleuren.

### **Is LMD te voorkomen?**

Onze leeftijd, erfelijkheid, origine en geslacht hebben we natuurlijk niet onder controle. Toch kunnen we voorzorgen nemen: een jaarlijks oogonderzoek, specifiek op LMD, vanaf 60 jaar.

Ook algemene voorzorgen blijven belangrijk, zoals stoppen met roken, een evenwichtige voeding en het beschermen van de ogen tegen fel zonlicht en schittering.

### **Controleer zelf of je LMD hebt**

Je kan zelf ook een eenvoudig testje doen om te zien of er al bepaalde symptomen van LMD aanwezig zijn. Let op: deze test vervangt NIET een onderzoek bij de oogarts!

De test loopt als volgt: neem een rooster zoals bv. van een kruiswoordraadsel. Brildragers houden hun bril op (idem voor contactlenzen). Je bedekt 1 oog en fixeert op een bepaald punt in het rooster: blijven de lijnen recht of golvend? Zijn de vierkantjes al dan niet misvormd? Is er in het midden al dan niet een zwarte vlek? Is het rooster scherp of wazig?

Herhaal deze test met het andere oog.

Indien je duidelijk afwijkingen ziet, raadpleeg dan zonder dralen een oogarts.  
LMD kan niet echt genezen worden, wél soms verbeterd. In de meeste gevallen is het verlies aan gezichtsvermogen onomkeerbaar.

**We houden onze ogen dus maar best in de gaten!**

Meer info vind je op de website [www.lmdinfo.be](http://www.lmdinfo.be) , bij de Brailleliga en uiteraard bij je oogarts.

*Guido Thirion.*