



Nyt fra
forsknings-
fronten

Daglig motion og god kost

kan modvirke udvikling af AMD
– alderspletter på nethinden



**Inger Christine
Munch**

Afdelingslæge
Øjenafdelingen
Roskilde Sygehus

Illustrationer:
Mediafarm

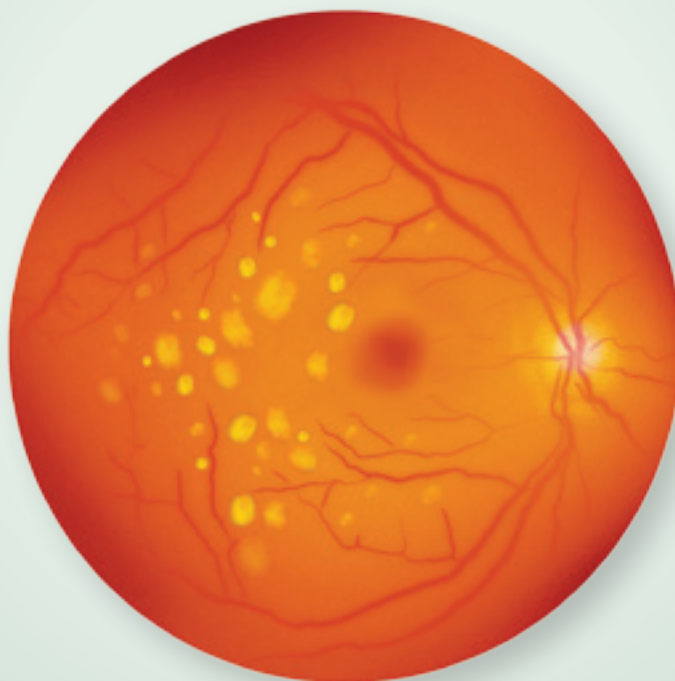
Nyt studie påviser, at risikoen for at få AMD reduceres 3 gange ved at være fysisk aktiv en time daglig mod at være fysisk passiv og blot sidde i lænestolen eller ligge på sofaen

FIGUR

1

Tegning af nethinden hos en person med alderspletter, såkaldte druser, som ses som gullig-hvide områder. Den blinde plet repræsenterer synsnervens afgang fra øjet og det er også her, blodårerne fra nethinden samles. Den gule plet (macula) er sæde for skarpsynet. Den øvrige del af nethinden danner basis for orienteringssynet.

Tidlig,
tør AMD



AMD er største årsag til svagsyn

Hvert år rammes tusindvis af ældre danskere af øjensygdommen AMD (**A**ldersrelateret **M**acula **D**egeneration), også kendt som alderspletter på nethinden. AMD er den hyppigste årsag til læseblindhed og tab af kørekortsyn. I 2010 forårsagede AMD 481 ud af 700 indmeldelser af personer over 50 år i Dansk Blindesamfund eller hele 69%. Dog bevares orienteringssynet heldigvis som hovedregel ved

AMD, da sygdommen sidder i macula – altså i den gule plet.

Hvad er AMD?

Sygdommen starter med, at der under nethinden sker en ophobning af affaldsstoffer, som kan ses på øjenbaggrunden som hvid-gullige pletter, betegnet alderspletter eller druser (Figur 1). Affaldsstofferne ophobes som følge af nedsat stofskiftefunktion i nethindens cellelag og uhenigtsmæssig aktivering af immunforsvaret. Alderspletterne dannes mest omkring den gule plet i nethinden, hvor skarpsynet sidder. Alders-

pletterne alene påvirker ikke læsesynet, så længe de er af moderat størrelse. Dette første stadie af sygdommen benævnes tidlig tør AMD eller blot alderspletter.

To former for fremskreden AMD

Sygdommen kan udvikle sig i to former: Tør AMD og våd AMD. Begge medfører nedsat syn, og begge kan forekomme samtidig i samme øje hos samme person.

Tør AMD udvikler sig langsomt over år, hvor områder af nethinden svinder ind og dør, hvorved der opstår



huller i synsfeltet (Figur 2). Sygdommen sidder i nethinden omkring og i den gule plet, hvorved det centrale skarpsyn, læsesynet, påvirkes. Typisk vil patienten med tør AMD opleve, at ord falder ud ved læsning. Det lægger man mest mærke til, hvis man prøver at læse med et øje ad gangen, så synet fra det andet øje ikke kan kompensere og derved dække over de døde områder i nethinden. I slutstadiet kan det centrale syn helt forsvinde, og man må lære at se ved siden af ting for at

kunne udnytte den tilstødende endnu intakte del af nethinden. Men det er ikke nemt, og det kræver træning. Der findes for tiden ikke andre tilbud til patienter med en sådan fremskreden tør AMD end svagsynshjælpemidler, som kan erhverves ved henvendelse til synscentraler og optikere med speciale i svagsynsoptik.

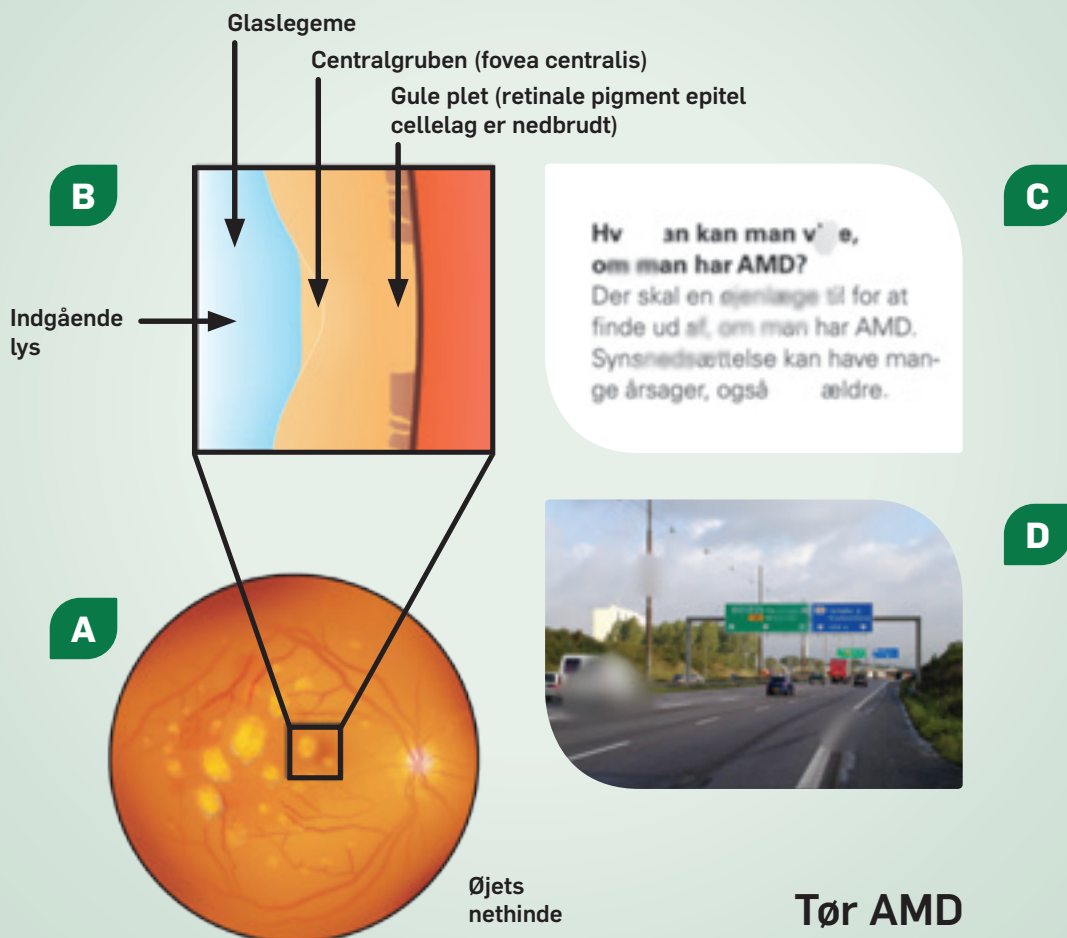
Våd AMD kan ødelægge læsesynet og kørekortsynet på kort tid (Figur 3). Sygdommen er aggressiv og giver voldsom formforvrængning af synet. Hermed forstås, at

lige linjer ses som bugtede. Typisk lægger man mærke til, at tagrender synes at bølge, eller at vinduesrammer er skæve. Synsforvrængningerne skyldes buler på nethinden, som hjernen så opfatter som buler i omgivelserne. Når nethinden bliver bulet ved våd AMD, skyldes det, at der vokser nye blodårer fra årehinden ind i nethinden omkring den gule plet. De nye blodårer er tyndvæggede, så de brister let, lækker væske, og blødning opstår nemt. Det kan få synsstyrken til at falde

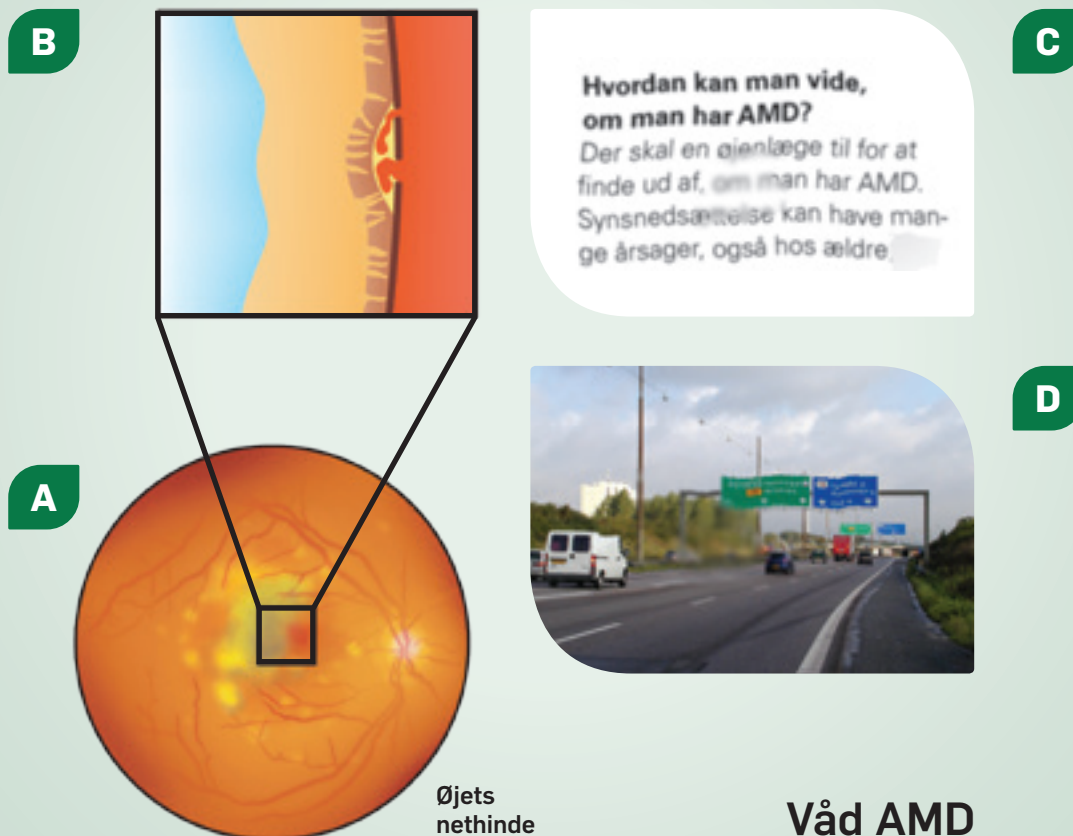
FIGUR

2

Tør AMD med nethindesvind. Alderspletter/druser (A) og nethindesvind (B). Patientens syn er 'mølædt' og nedsat (C+D)



Nethinde med alderspletter/druser (A) og nydannede blodårer under nethinden (B). Patientens syn er formforvrænget og sløret (C+D)



drastisk inden for blot få uger. Over måneder kan våd AMD forårsage tab af kørekortsynet og læsesynet.

Våd AMD er en frygtet sygdom, men heldigvis findes der i dag behandlinger, der kan tætte de nye blodårer og standse deres uhæmmede vækst. Behandlingen kræver dog hyppige, ofte månedlige kontroller og gentagne indsprøjtninger af medicin direkte ind i øjet. Hos langt de fleste patienter kan indsprøjtningerne holde de nye blodårer

nede, men der kan dannes arvæv eller opstå nethindesvind, så synet alligevel går tilbage.

Behov for forebyggelse – men hvilken kan kun fremtiden vise

Grunds sygdommen AMD kan ikke behandles, og selv om komplikationen våd AMD kan holdes nede med indsprøjtninger i øjet, så kan det ikke helbredes, og for nuværende har vi slet ingen behandling til tør AMD med nethindesvind. Kun intensiv forskning kan

løse AMD-gåden. Øjenforeningen støtter et projekt, hvor vi søger at finde forklaringen på grunds sygdommen AMD ved genetisk kortlægning og påvisning af specifikke faktorer med betydning for udvikling af de tidligste alderspletter (VOS Juli 2012). Denne kortlægning er meget omfattende og tidskrævende og der er stadig langt, til en egentlig behandling er på plads. Indtil da er det vigtigt at vide, hvilken livsstil, der bedst forebygger AMD.

Man skal ikke sidde stille og vente – her og nu er det med at komme ud på gulvet eller spadsere med hunden!

Ny forskning viser, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for AMD. I et dansk studium støttet af Øjenforeningen har vi fotograferet øjenbaggrunden på 888 frivillige forsøgsdeltagere mellem 30 og 60 år. Billederne er blevet set nøje efter for tegn til den allertidligste form for AMD, nemlig alderspletter større end blot 0,063 mm.

I alt havde 14 % af deltagerne sådanne alderspletter. Deltagerne havde udfyldt et

spørgeskema om motionsvaner, og ud fra dette kunne vi beregne, hvor mange timer om ugen deltagerne angav at være aktive. Herefter undersøgte vi, om der var en sammenhæng mellem tidlige tegn på AMD og aktivitetsniveau under hensyn til alder og køn. Resultatet var tydeligt. De mest aktive deltagere havde markant lavere risiko for at have alderspletter sammenlignet med de mindst aktive (Figur 4). Udtrykt i tal fandt vi, at deltagere, der angav at være fysisk aktive i 7 timer eller mere pr. uge, havde tre gange mindre risiko for at

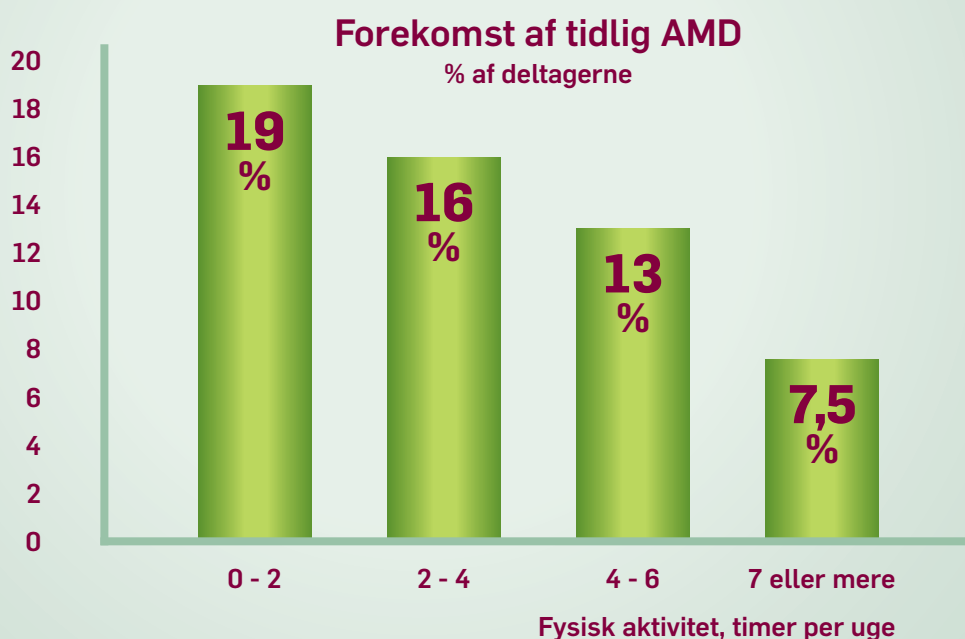
have tidlig AMD end deltagere, som var aktive 2 timer eller mindre pr. uge. Effekten af fysisk aktivitet forblev markant, selv om vi også korrigerede for parametre som alder, rygning, blodtryk, taljemål og kolesterol.

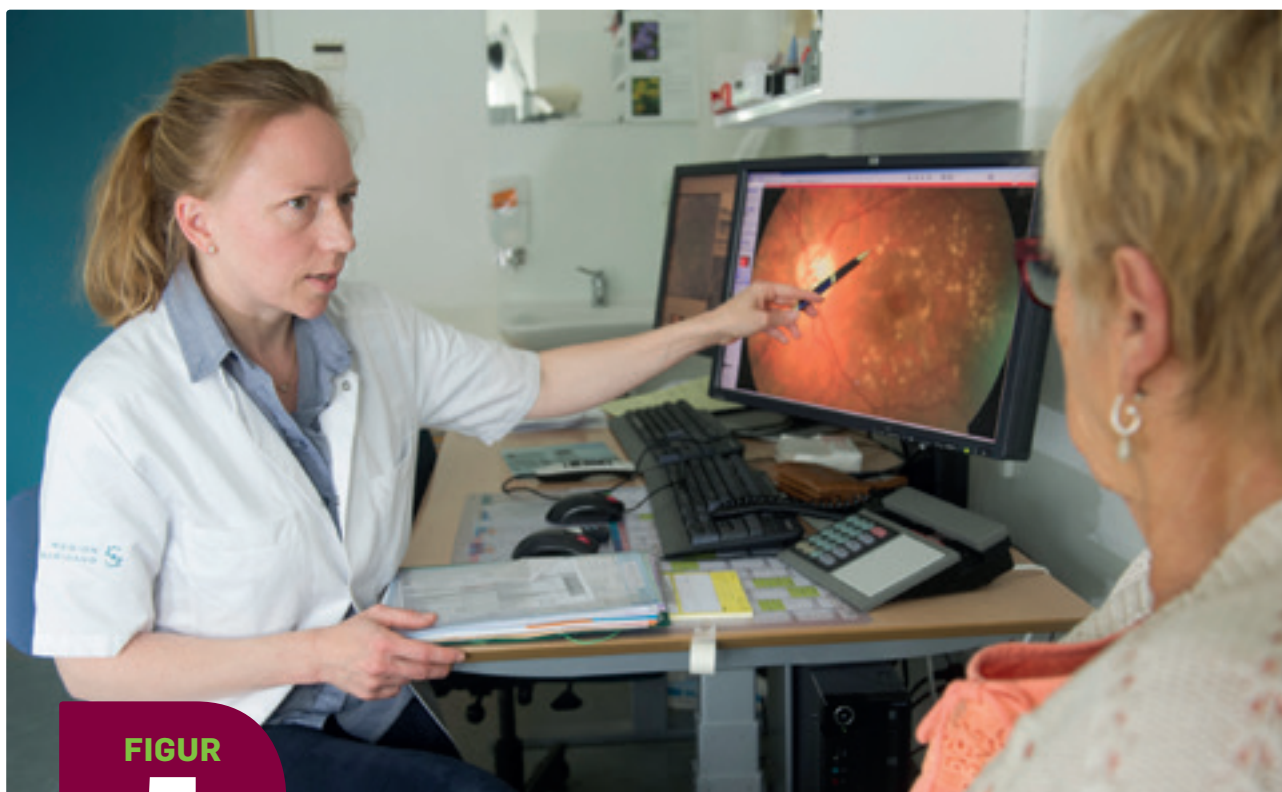
Det giver god mening, at motion hjælper mod AMD, da motion er med til at regulere immunforsvaret, som har betydning for udvikling af AMD. Faktisk fandt vi, at selv blandt deltagere med en arvelig tendens til AMD i form af et arveligt betinget lidt mere aktivt immunforsvar, var der effekt af fysisk aktivitet. Det vil sige, at selv

FIGUR

4

Fysisk aktivitet og tidlig AMD i en dansk befolkningsundersøgelse med 888 deltagere. Des mere aktive deltagere var, des mindre hyppig var forekomsten af tidlig AMD, alderspletter. Når vi i beregningerne tog hensyn til forskelle i alder og køn fandt vi, at risikoen for tidlig AMD var 3 gange mindre blandt de mest aktive sammenlignet med de mindst aktive deltagere.





FIGUR

5

Øjenlæge Inger Christine Munch fortæller Mitzi Kristensen om alderspletterne på billedet af Mitzis nethinde, som vises på skærmen.

AMD er en frygtet sygdom, og får man diagnosen rejser det mange spørgsmål. Sygdommen skyldes i høj grad arv, men det kan være en hjælp at vide, at man selv kan gøre noget ved at holde sig aktiv, spise sundt og undgå tobaksrygning.

om der er AMD i familien, kan det alligevel nytte at holde sig i gang.

Motion skal der til – al fysisk aktivitet gavner

Undersøgelsen omfattede al fysisk aktivitet, og ikke kun egentlig sports- og motionsudøvelse eller gymnastik mm. Efterhånden som man bliver ældre, kan det være svært at motionere, fordi man kan blive svimmel, gangbesværet og plaget af smerter og idrætsskader. Derfor er det positivt, at resultaterne gælder for enhver form for fysisk aktivitet, også cykling, gang, have-

arbejde, trappegang og andre almindelige daglige aktiviteter.

Sund og alsidig kost samt absolut rygestop er fortsat vigtigt

Fra tidligere undersøgelser ved vi, at rygeophør har stor betydning for udvikling af AMD. Det gavner altså mere end lunger og blodomløb at afholde sig fra tobak. Sund kost har også betydning. Det er ofte svært at registrere, hvad folk spiser og derfor svært at vide, hvilken kost, der beskytter mod AMD. Det er imidlertid omhyggeligt undersøgt, at kosttilskud med store

mængder af bestemte vitaminer og mineraler kan nedsætte risikoen med 25% for udvikling af våd AMD hos personer med tør AMD, og derfor også anbefales af øjenlæger. Har man kun ganske få, små alderspletter, er der ikke baggrund for at tage det pågældende kosttilskud. Nogle har også svært ved at tage tabletter. I så fald må anbefales en sund kost med masser af grøntsager.

Konklusion

En sund aktiv levevis gavner øjnene – og resten af kroppen. Og så hjælper det på humøret!