MedJournal

Lebensstil kann Grauen Star beeinflussen

Schlechter werdende Augen halten viele für eine normale Alterserscheinung. Dabei kann man gerade diese Beschwerden durch einen veränderten Lebensstil ausbremsen.

Obst und Gemüse halten die Augen fit. Foto: Fotolia / Claudia Balasoiu

Beim Grauen Star trübt die Linse nach und nach ein. Schätzung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) werden hierzulande mindestens 800 000 Augen pro Jahr wegen eines Grauen Stars operiert. Damit ist der Linsenaustausch der häufigste Eingriff hierzulande. „Genetische Faktoren und Umwelteinflüsse spielen bei der Krankheitsentstehung eine Rolle, wie wir heute wissen“, so DOG-Präsident Prof. Dr. med. Thomas Kohnen. Diese Zusammenhänge müssten weiter erforscht werden.

Rauchen, Übergewicht und Diabetes

Studien deuten darauf hin, dass aber auch der Lebensstil, zum Beispiel Ernährung und körperliche Aktivität, einen Einfluss darauf hat, wie schnell die Trübung voranschreitet. So identifizierte eine englische Kohorten-Studie im vergangenen Sommer die Stoffwechselerkrankung Diabetes als einen bedeutenden Risikofaktor bei Frauen nach den Wechseljahren. Bei Studienteilnehmerinnen, die unter Diabetes mellitus litten, war das Risiko wegen eines Grauen Stars operiert zu werden dreimal größer als bei gesunden Probandinnen. Rauchen erhöhte dieses Risiko um 26 Prozent; starkes Übergewicht (BMI > 30) um 12 Prozent. Schuld daran sind die Schäden, die durch Nikotin, hohen Blutzucker und hohe Blutfettwerte an den Blutgefäßen entstehen.

Bei Warnzeichen schnell handeln

Diese Ergebnisse zeigten, dass Betroffene, besonders zu Beginn der Erkrankung, selbst viel gegen deren Fortschreiten tun können und wie wichtig daher die Aufklärung der Patienten sei, sagt Prof. Dr. med. Christian Ohrloff, Medienspecher der DOG.

So sollte bei Menschen mit Diabetes auch zum Schutz der Augen der Blutzucker stets gut eingestellt sein.
Der Verzicht auf Zigaretten wiederum schützt gleichzeitig vor Erkrankungen der Lunge oder des Herz-Kreislauf-Systems.
Auch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung können die Augen gesund halten. (red)

Die wichtigsten Symptome

- Sehverschlechterung und Nebel in der Mitte des Gesichtsfeldes
- Gegenstände werden unscharf oder als „hinter einem Schleier liegend“ wahrgenommen
- Der Nebel wird dichter und breitet sich über das gesamte Gesichtsfeld aus
- Farben, Kontraste und Konturen verblassen
- Räumliche Wahrnehmung und Orientierung verschlechtern sich
- Später kommt eine erhöhte Blendempfindlichkeit dazu, was die Sicherheit im Straßenverkehr gefährdet und das Lesen und Fernsehen anstrengender macht.

Quelle: Netdoktor.de

Uveitis – Augenentzündung mit vielen Ursachen

Dr. Beate Steinhorst
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie
AugenLaserZentrum Wiesbaden

Foto: Dr. Beate Steinhorst

Uveitis ist ein Sammelbegriff für diverse Augenentzündungen, bei der wiederum unterschiedliche Areale der mittleren Augenhaut (Uvea) betroffen sind. Man unterscheidet zwischen infektiöser und nicht-infektiöser Uveitis, wobei letztere häufig als Begleiterkrankung einer systemischen Grunderkrankung auftritt, wie Rheuma, Morbus Crohn, manche Auto-Immunerkrankungen oder ein chronischer Entzündungsherd. Bei circa 40 Prozent der Uveitis-Fälle handelt es sich um diese nicht-infektiöse Form. Am häufigsten ist die anteriore Uveitis, bei der der vordere Augenbereich z. B. die Regenbogenhaut betroffen ist. Nur rund 20 Prozent aller Uveitis-Fälle sind bakteriell oder viral bedingt. So unterschiedlich die Ursachen der Entzündung, so verschieden sind auch die Symptome: plötzliche Schmerzen, Lichtempfindlichkeit und starke Rötung – meist nur an einem Auge. Entzündungen des mittleren Bereichs bleiben oft zunächst beschwerdefrei, verursachen öfter verschwommenes Sehen und nehmen unbehandelt häufig einen chronischen Verlauf.

Wichtig ist eine gründliche Diagnostik bereits bei Auftreten der ersten Symptome, also auch der Ausschluss einer Grunderkrankung. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Infektiöse Varianten werden mit antibiotischen Augentropfen oder mit einer systemischen – den ganzen Körper betreffenden – Antibiotika-Gabe behandelt, in schweren Fällen auch per Injektion im Augenbereich. Bei nicht-infektiösen, chronischen Verläufen muss eine mögliche systemische Grunderkrankung immer mitbehandelt werden.

(c). Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG 2003-2013 / Erstellt von VRM am 11.03.2020