

Gesagt.Getan.Vorgesorgt.

Ärzttekammer startet neuen Schwerpunkt Augengesundheit

Mit dem Thema „Augengesundheit“ leitet die Wiener Ärztekammer den zweiten Schwerpunkt der aktuellen Präventionskampagne „Gesagt.Getan.Vorgesorgt.“ ein. Informationsfolder und Poster sowie eine Website samt Vorsorge-App informieren über die Wirksamkeit präventiver Maßnahmen für die Augengesundheit und sollen dazu animieren, das große Angebot an Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen.

„Prävention kann nicht oft genug in den Mittelpunkt des medizinischen Handelns und Wirkens gerückt werden“, betonte Ärztekammerpräsident Thomas Szekeres anlässlich des Kampagnenstarts vor versammelter Presse. Gesundheitsvorsorge sei aus den unterschiedlichsten Gründen von enormer Bedeutung: „In manchen Bereichen können präventive Maßnahmen lebensverlängernde Wirkung haben, in anderen wiederum gehe damit auch ein erhöhter Lebensstandard für die Menschen einher.“

So steht beim Thema Augengesundheit vor allem das Schaffen einer erhöhten Lebensqualität bis ins hohe Alter im Vordergrund. Szekeres: „Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Durch sie nehmen wir die Welt wahr. Gesunde Augen und gutes Sehen sind daher ein wesentlicher Faktor für eine gute Lebensqualität.“

Auch wenn viele Patienten es nicht wissen, müsse man immer wieder darauf hinweisen: „Augenvorsorge kann auch eine lebensverlängernde Wirkung haben, und zwar dann, wenn es darum geht, lebensbedrohliche Krankheiten durch erste Symptome in den Augen frühzeitig zu erkennen.“ Durch augenärztliche Untersuchungen ließen sich nämlich nicht nur Sehschwächen oder Erkrankungen der Augen erkennen, sondern auch Symptome für Systemerkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck oder Durchblutungsstörungen.

„Generell gibt es in unserer Gesellschaft die Entwicklung, dass durch die steigende Lebenserwartung Augenerkrankungen in der Bevölkerung zunehmen“, schildert Szekeres die gegenwärtige Situation. „Manche Erkrankungen sind besonders tückisch, da sie sich im



Szekeres: „Wir müssen den Patienten regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und individuelle Beratungsgespräche in den unterschiedlichen Lebensphasen anbieten“



Radda: „Eltern müssen wissen, dass alles, was im Kindesalter in Bezug auf die Augengesundheit versäumt wurde, später nicht mehr gutgemacht werden kann“

Frühstadium noch nicht bemerkbar machen.“ Daher sei es umso wichtiger, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und individuelle Beratungsgespräche den Patienten in den unterschiedlichen Lebensphasen anzubieten, auch wenn (noch) keine Beschwerden vorliegen.

Viel Informationsmaterial

Im Rahmen der Vorsorgekampagne informiert die Ärztekammer in Form von Informationsfoldern und -postern, die speziell in den Ordinationen von Allgemeinmedizinerinnen und Augenärzten aufliegen. Außerdem wurde das aktuelle Kampagnenthema auch in die App „Gesund vorgesorgt.“ sowie in die Vorsorgewebsite www.gesagt-getan-vorgesorgt.at der Ärztekammer integriert.

Gesundheitsvorsorge für die Augen beginnt jedenfalls nicht erst im höheren Alter. Augenärztliche Kontrollen sind bereits ab dem Kindesalter wichtig, denn die Entwicklung der Sehkraft und damit die Grundlage für gutes Sehen im späteren Leben finden in der Kindheit statt. „Eltern müssen wissen, dass alles, was im Kindesalter in Bezug auf die Augengesundheit versäumt wurde, später nicht mehr gutgemacht werden kann“, erklärt Stephan-Markus Radda, Leiter der Ambulanz für Makulaerkrankungen im Hanusch-Krankenhaus.

Sehfehler beeinträchtigen bei Kindern nicht nur die Sinnesempfindung, sondern in weiterer Folge auch die allgemeine Entwicklung. „Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt sind sehr wichtig, da es für Eltern nicht immer einfach ist, schlechtes Sehen bei ihren Kindern zu erkennen“, so Radda. „Was das Schielen betrifft, kann es sein, dass auch dann, wenn ein Kind alles gut sieht und nicht erkennbar schielt,

das Kind in Wirklichkeit nur mit einem Auge fixiert und das zweite Auge nicht richtig sehen lernt.“

Um einen bleibenden Sehschaden zu vermeiden, sollte also so früh wie möglich eine Behandlung durch eine Brille und/oder das Abkleben des gesunden Auges erfolgen.

Radda rät Eltern außerdem, bei Kindern das Klagen über Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl besonders ernst zu nehmen, denn die Ursache dafür könnten Erkrankungen der Augen sein. Bereits im Rahmen des Mutter-Kind-Pass-Programms sind zwei Augenuntersuchungen vorgesehen. Vor dem Schuleintritt sollte eine weitere gründliche Augenuntersuchung durchgeführt werden. „Unerkanntes schlechtes Sehen erschwert Kindern unnötig den Schulalltag“, erklärt Radda. „Gutes Sehen ist ein wichtiger Faktor für einen guten Lernerfolg in der Schule“.

Gefahr durch Smartphones & Co.

Sehr viele Menschen arbeiten heute an Bildschirmarbeitsplätzen. Seitdem Smartphones und Tablet-PCs weit verbreitet sind, nutzen viele Menschen auch in der Freizeit sehr häufig Bildschirme. Das aber wird für die Augen mit der Zeit zu einer großen Herausforderung. Trockene und brennende Augen sind die Folge. Regelmäßige kleine Pausen, bewusstes Zinkern, eine gute Luftbefeuchtung sowie benetzende Augentropfen können dabei helfen, Probleme zu vermeiden.

Dazu kommt: „Augen-Vorsorgeuntersuchungen haben eine besonders große Bedeutung für den generellen Gesundheitszustand“, erklärt Radda. „Umgekehrt ist es dann natürlich auch so, dass Personen, die über eine Diabetes-



erkrankung Bescheid wissen, besonders großen Wert auf die Gesundheit ihrer Augen legen sollten, da die diabetische Retinopathie eine der häufigsten Erblindungsursachen in Österreich ist.“ Durch erhöhte Blutzuckerwerte kann es unbemerkt zu Gefäßveränderungen an der Netzhaut kommen. Nur bei einer frühen Diagnose kann ein weiteres Fortschreiten bis zur Erblindung verhindert werden. „Wir empfehlen daher Diabetikern auch ohne Symptome, mindestens einmal pro Jahr eine Kontrolle beim Augenarzt durchführen zu lassen“, so Radda. Auch Patienten mit erhöhtem Blutdruck sollten die Netzhautgefäße jährlich begutachten lassen. Durchblutungsstörungen der Netzhaut

können ein Hinweis auf eine schlechte medikamentöse Einstellung sein. Ein Krankheitsbild, das häufig in der Lebensmitte auftritt, ist die hintere Glaskörperabhebung. Wenn sich der gelartige Glaskörper im Auge zunehmend verflüssigt und beginnt, sich von der Innenwand des Auges zu lösen, bemerken Betroffene tanzende Punkte im Blickfeld, oder auch ein helles Blitzen. Dadurch kann ein Netzhautriss entstehen, und im schlimmsten Fall kann es zu einer Netzhautablösung kommen. Bei ersten Symptomen sollte daher unverzüglich im Rahmen einer Augenuntersuchung bei erweiterter Pupille der Augenhintergrund abgesehen werden. Mit fortgeschrittenem Alter häufen sich

Die Ärztekammer informiert mittels Informations-foldern und -postern. Zusätzlich wurde das Kampagnenthema in die App „Gesund vorgesorgt.“ sowie in die Vorsorgewebsite www.gesagt-getan-vorgesorgt.at integriert.

auch die Erkrankungen der Augen. Neben dem Grauen Star, der eine unausweichliche Alterserscheinung ist, treten besonders häufig die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) sowie der Grüne Star auf. „Gerade bei diesen Krankheiten spielt Vorsorge eine besonders wichtige Rolle“, betont Radda.

Rechtzeitig vorsorgen

In Österreich sind von der AMD in etwa 2 Prozent der über 50-Jährigen, in etwa 15 Prozent der über 65-Jährigen und fast 30 Prozent der über 75-Jährigen betroffen. Vorstadien der AMD finden sich bei fast jedem zweiten Menschen über 60 Jahren. In den Industrieländern ist die altersbedingte Makuladegeneration der häufigste Grund einer Erblindung. „Es ist sehr wichtig, dass auch ohne Beschwerden regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt gemacht werden, denn nur wenn eine feuchte AMD frühzeitig erkannt wird, kann der Krankheitsverlauf gebremst werden“, erklärt Radda. „Sind Teile der Netzhaut aber einmal zerstört, können sie nicht mehr wiederhergestellt werden.“

Erste Anzeichen, bei denen sofort ein Augenarzt aufgesucht werden sollte, sind verschwommenes Sehen, Verzerrensehen oder ein grauer Fleck im Zentrum des Gesichtsfelds. Radda: „Für die Vorsorge einer AMD kann ich allen Menschen nur raten, einen gesunden Lebensstil zu führen, denn der größte Risikofaktor, neben dem Alter und einer genetischen Veranlagung, ist auch das Rauchen.“

Nach der AMD steht das Glaukom weltweit an zweiter Stelle bei den Ursachen für eine Erblindung. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des Sehnervs, die vor allem durch einen erhöhten Augeninnendruck hervorgerufen wird und schließlich zu Ausfällen im Gesichtsfeld führt. Die Erkrankung tritt häufig ab dem 40. Lebensjahr auf. „Das Glaukom ist besonders tückisch, da er sich im Frühstadium noch nicht bemerkbar macht“, so Radda.

Wie bei der AMD, spielt auch hier eine Früherkennung durch regelmäßige Augenuntersuchungen eine sehr wichtige Rolle. Patienten wird daher empfohlen, ab dem 40. Lebensjahr zumindest alle zwei Jahre vom Augenarzt den Augeninnendruck messen zu lassen. Ab dem 60. Lebensjahr wird dann eine Kontrolle mindestens einmal pro Jahr empfohlen. □

Vorsorge-App und Vorsorge-Website



Die neue App „Gesund vorgesorgt.“ sowie die Website www.gesagt-getan-vorgesorgt.at sind eine umfassende Sammlung von relevanten Themen zur Gesundheitsvorsorge. Sie beinhalten Informationen und Servicekontakte, unter anderem zu den Themen Allergien, Bewegung und Ernährung, Demenz, Haut und Sonne, HIV/AIDS, Krebs sowie Sucht. Diese neuen Medien werden laufend um neue wichtige Themenbereiche erweitert.

Vorsorgeplaner: Der Vorsorgeplaner bietet den Nutzern die Möglichkeit, einen persönlichen Vorsorgejahresplaner zu erstellen. Den Usern werden die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen und auch Selbstuntersuchungen vorgeschlagen und in den Kalender des eigenen Smartphones übertragen.

Smart Tipps: Mit dem Tool „Smart Tipps“ liefert die „Gesund vorgesorgt.“-App den Nutzern Monat für Monat neue Gesundheitstipps, die einfach im Alltag umgesetzt werden können, um fit und gesund zu bleiben.

Selbsttests: Interaktive Selbsttests zu den Themen „Burn-out-Gefährdung“ und „Hauttyp“ ermöglichen eine erste Auseinandersetzung mit wichtigen Gesundheitsthemen. Eine erste Risikoeinschätzung kann vorgenommen werden.

Arztuche: Eine interaktive Arztuche erlaubt den Nutzern das Suchen und Auffinden von Ärztinnen und Ärzten in der näheren Umgebung.

Kostenfreier Download: Die App „Gesund vorgesorgt.“ steht für alle kostenlos im App Store sowie im Google Play Store zur Verfügung. Mit einem QR-Code-Reader kann direkt der unten stehenden Code einscannet werden.

