

Bättre Syn för Äldre Näthinnan, Gula Fläcken och Grå Starr

Synnedläggelse på grund av makuladegeneration och grå starr drabbar de flesta äldre mer eller mindre. Kunskaper om problemen och hur de kan bromsas och åtgärdas är därför angelägna.

Näthinnan: I ögats bakre del finns [näthinnan](#), *Retina*, som omvandlar ljuset till nervimpulser för synnerven och hjärnan. I högre åldrar lossnar ofta den stora glaskroppen i ögat ([Glaskroppsavlossning](#)) från näthinnan. Denna kan då ibland skadas. En omfattande [Näthinneavlossning](#) från den underliggande åderhinnan kan ge mer eller mindre förlorad syn. Laser används för att fästa näthinnan mot åderhinnan både vid små skador och vid större operationer. Näthinnan kan även skadas av högt blodsocker och särskilt [vid diabetes](#).

Gula Fläcken: Skarpt seende möjliggörs av [gula fläcken](#). Denna centrala punkt på näthinnan kallas medicinskt *Makula*. Försämrad funktion vid högre ålder är vanlig och betecknas *Makuladegeneration*.

De gula karotenoiderna lutein och zeaxantin och fiskfettsyran DHA är centrala för funktionen. Kost med fisk och med högt innehåll av dessa [karotenoider](#) kan förebygga och bromsa försämring.

Grå Starr: Ögats lins grumlas med åldern via kemiska skador på dess celler. Detta kallas [grå starr](#) eller *Katarakt* med en medicinsk term. Flera faktorer som starkt solljus, rökning och diabetes kan öka bildning av grå starr. Grå starr opereras på så sätt att linsen tas bort och ersätts med en [konstgjord lins](#). Genomsnittsålder vid operation är 74 år. Operationen är Sveriges vanligaste och görs snabbt och säkert. Standard är insättning av *Monofokala linser* som ger bra syn på kort eller långt håll och kompletteras med glasögon. *Multifokala linser* ger bra men något svagare seende på alla avstånd utan glasögon. *Toriska linser* korrigerar även för astigmatism.