

Alt du bør vide om

GRÅ STÆR

Grå stær er en øjensygdom, hvor linsens gennemsigtighed er nedsat. Uden operation vil uklarhederne i linsen betyde, at synet gradvist bliver mere og mere nedsat. Herhjemme opereres 25.000-30.000 danskere for grå stær hvert år.

Her finder du svar på alt, hvad du behøver at vide, om grå stær og om behandlingen af denne meget almindelige øjensygdom.

AF **Anne Mette Steen-Andersen** KILDE **Professor og øjenlæge Jesper Hjortdal**

G **RÅ STÆR** (katarakt) er den mest almindelige årsag til synsnedsættelse, der ikke kan afhjælpes med briller. Det gælder i Danmark og resten af den vestlige verden. Sygdommen kan opstå i alle aldre, men den er langt mere hyppig hos mennesker over 65 år. Med stigende alder vil mange udvikle grå stær i varierende grad. Lidt

forsimplet kan grå stær således opfattes som et tegn på, at vi bliver ældre – ligesom rynker og grå hår.

Du kan få grå stær i et øje eller på begge øjne samtidig. Hos mennesker over 65 år viser grå stær sig ofte på begge øjne – dog med måneder til års tidsforskydning i udviklingen på de to øjne. Grå stær bliver gradvist værre, men er som regel flere år om at udvikle sig og give symptomer.

Hvorfor opstår grå stær?

Øjets linse har ingen blodkar, da den ellers ville være umulig at se igennem. Når du har grå stær, er linsens gennemsigtighed nedsat. Ved udtalt grå stær ser linsen grå ud, heraf navnet.

Grå stær opstår, fordi cellerne i linsen forandrer sig. Cellerne i linsen forbliver kun klare, hvis de proteiner, de er bygget af, ligger i bestemte mønstre. Med årene opstår der uregelmæssigheder i disse mønstre, hvilket gør, at linsen bliver tiltagende uklar og hård. Årsagen til, at cellerne i linsen forandrer sig, er fortsat ukendt.

En uklar linse medfører, at billeddannelsen på nethindens gule plet – som er dér, hvor vores skarpsyn er lokaliseret – bliver sløret (synet nedsættes). Linsen kan være alt fra let uklar til massivt uklar, alt afhængigt af hvor fremskreden sygdommen er. I Danmark er vi dygtige til at opdage og operere grå stær. Derfor udvikler sygdommen sig meget sjældent alvorligt.

Hvilke faktorer disponerer for grå stær?

Alder er ikke den eneste faktor, der disponerer for grå stær. Risikoen for grå stær øges, hvis du er ryger. Det er én blandt mange grunde til at stoppe med at ryge. Ultraviolet lys kan også være en medvirkende årsag til udvikling af grå stær, da lyset skader cellerne i linsen. Det er imidlertid ikke dokumenteret, at solbriller beskytter mod udviklingen af sygdommen.

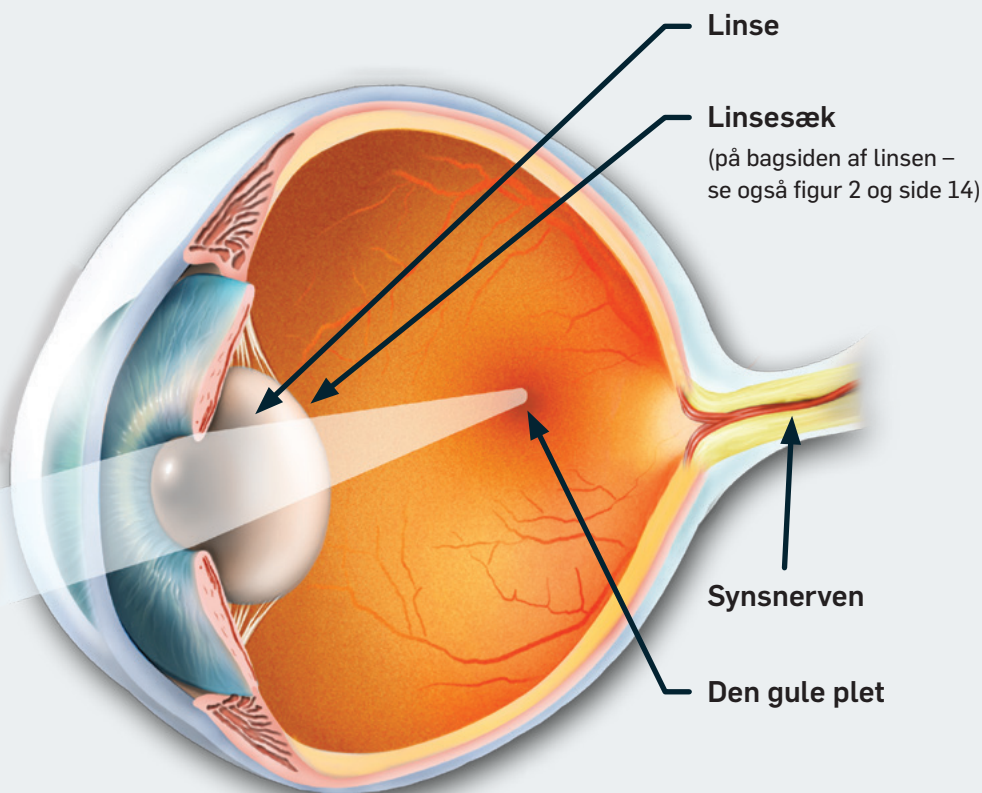
Grå stær kan optræde som en komplikation til andre øjenssygdomme. Det gælder for eksempel regnbuehindebetændelse og nethindeløsning. Eller den kan opstå, hvis du har været i behandling med binyrebarkhormon (kortison-øjendråber) i en længere periode.

Grå stær kan ydermere opstå som en følge af øjenskader. Et slag mod øjet kan påvirke cellerne, så udviklingen af grå stær fremskyndes. Operationer inde i øjet (for eksempel mod grøn stær eller nethindeløsning) vil ofte medføre, at der inden for et par år udvikles grå stær.

Figur 1

Det er øjets linse, der bliver gradvist uigennemsigtig, når du har grå stær. For at du kan se klart, skal lyset først passere gennem linsen og samles på nethindens gule plet. Herfra sender sansecellerne via synsnerven signaler til hjernen, der danner det billede, vi opfatter.

Linsen er placeret i den forreste del af øjet og ligger i en cellofantynd linsesæk. Linsesækken holder den nye kunstige linse på plads, men kan efter operationen blive uklar. Det kaldes efterstær.



Grå stær ses desuden ofte hos diabetespatienter. Patienter med diabetes debuterer generelt med grå stær ti år tidligere end resten af befolkningen.

Endelig kan grå stær være en medfødt sygdom. Sygdom hos moderen under graviditeten (for eksempel røde hunde) øger risikoen for, at barnet fødes med grå stær.

Hvad er symptomerne på grå stær?

Patienter med grå stær kan opleve næsten alle grader af ændret syn og synsnedsættelse. Mild grå stær giver ingen symptomer og kan ikke ses på øjet. Men efterhånden som uklarhederne i linsen tager til, bliver synet tiltagende mere sløret, og sygdommen begynder at manifestere sig ved en grålig pupil. Her vil du få nedsat syn både ved læsning, og når du ser fjernsyn

(afstandssyn). Mange vil desuden opleve blændingsgener, når solen skinner kraftigt og ved nattekørsel (specielt i regnvejr). Det skyldes, at uklarhederne i linsen spreder lyset diffust ind mod nethinden. Andre igen oplever at få dobbeltsyn, eller at bogstaver i bøger og på fjernsynet ses med dobbeltkonturer.

Udtalt grå stær giver stærkt nedsat syn – især om natten. Det kan også ske, at patienter med udtalt grå stær oplever at opfatte farver anderledes.

Symptomerne ved grå stær kan enten komme gradvist og næsten umærkeligt, eller de kan forværres hurtigt inden for få uger. Grå stær giver ikke smerter, svie eller kløe i øjnene.

Mange af de symptomer, som knytter sig til udviklingen af grå stær, kan også ses ved andre øjensygdomme. Nogle af disse sygdomme

Fakta om grå stær

GRÅ STÆR (katarakt) er, hvis man ser bort fra behovet for briller, den mest almindelige årsag til synsnedsættelse i Danmark. Når du har grå stær, er din lenses gennemsigtighed nedsat, hvilket på sigt vil medføre, at dit syn bliver sløret. Grå stær er ikke en farlig sygdom, men den kan være generende, fordi dit syn bliver nedsat. Grå stær kan opstå i alle aldre, men det er primært mennesker over 65 år, der udvikler sygdommen.

Du kan kun få grå stær én gang (på hvert øje), og du vil i princippet være helbredt, når du er blevet opereret. Den indsatte kunstige linse forbliver uændret resten af livet. Dog kan du opleve, at de samme symptomer kommer igen. Sker det, skal du kontakte en øjenlæge, der kan stille en ny diagnose. Det kan være efterstær eller noget helt andet.

I Danmark bliver 25.000-30.000 danskere (og deres 50.000-60.000 øjne) behandlet for grå stær hvert år. Der findes ingen forebyggende eller medicinsk behandling mod grå stær. Operation er den eneste behandlingsmulighed. Ved operationen fjernes den uklare linse og erstattes med en klar linse

af plastik, som kan korrigere brillestyrken. Det er et lille kirurgisk indgreb, som for det meste kan klares i lokalbedøvelse, uden at det kræver, at du bliver indlagt. Du vil derfor kunne tage hjem samme dag, som operationen finder sted.

Du kan blive opereret for grå stær uden udgift på en øjenafdeling eller hos udvalgte praktiserende øjenlæger. Der er tale om praktiserende øjenlæger, der har en særlig aftale med regionen om at udføre operationer, der ikke kan udføres på sygehuset inden for den gældende udredningsret og behandlingsgaranti. Derudover tilbyder private aktører grå stær-operationer mod betaling.

Du kan ikke selv vurdere, om de symptomer, du oplever, er tegn på grå stær eller en anden sygdom. Oplever du synsforandringer, der ikke kan afhjælpes med briller eller kontaktlinser, bør du altid kontakte en øjenlæge. Husk, at det ikke kræver en henvisning at gå til en øjenlæge. På Øjenforeningens hjemmeside finder du en oversigt over alle landets øjenlæger, hvor du kan blive behandlet uden egenbetaling.

kræver hurtig behandling, hvorfor du altid skal opsøge din praktiserende læge eller din øjenlæge, hvis du får nedsat syn.

Hvornår skal du søge læge?

Grå stær er ikke en farlig sygdom, men den kan være generende, fordi dit syn bliver nedsat. Det er en god idé at reagere, hvis du oplever følgende:

- Dårligere læsesyn
- Ændring i opfattelsen af farver
- Gener i form af blænding
- Dobbelt syn, selv når du dækker det ene øje til

Det er ofte en fordel, at du henvender dig til en optiker, inden du kontakter egen læge eller en praktiserende øjenlæge. En optiker kan nemlig hurtigt måle synsstyrke og undersøge, om dit nedsatte syn er et brille- eller kontaktlinseproblem. Hvis det ikke er det, vil optikeren henvise dig til en praktiserende øjenlæge. Du kan altid selv bestille tid hos en praktiserende øjenlæge uden henvisning og uden egenbetaling.

Hvordan stilles diagnosen?

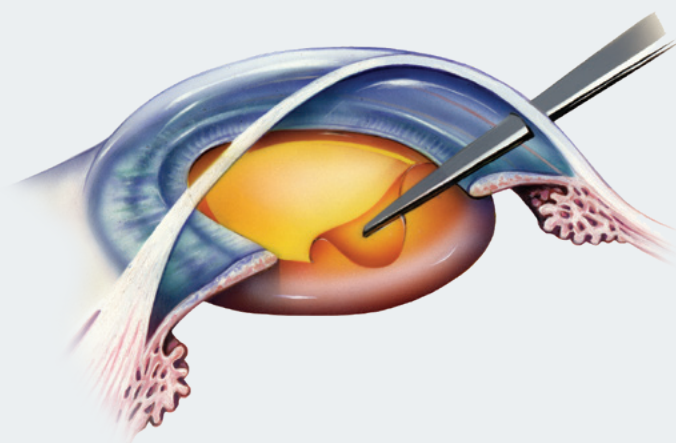
Grå stær påvises ved, at øjenlægen undersøger dit øje og din linses klarhed. Det sker blandt andet ved hjælp af en spaltelampe og et oftalmoskop. Hvis du har uklarheder i linsen, vil øjenlægen kunne se dette som uklare områder i pupillen, der ved undersøgelsen fremstår som rød. At pupillen kan fremstå som rød, skyldes refleksion fra øjets nethinde.

Hvordan behandles grå stær?

Der findes ingen forebyggende eller medicinsk behandling mod grå stær. Operation (kirurgi på øjets linse) er fortsat den eneste behandlingsmulighed. Formålet med operationen er at fjerne den uklare linse og erstatte den med en klar linse af plastik, som også kan korrigere brillestyrken.

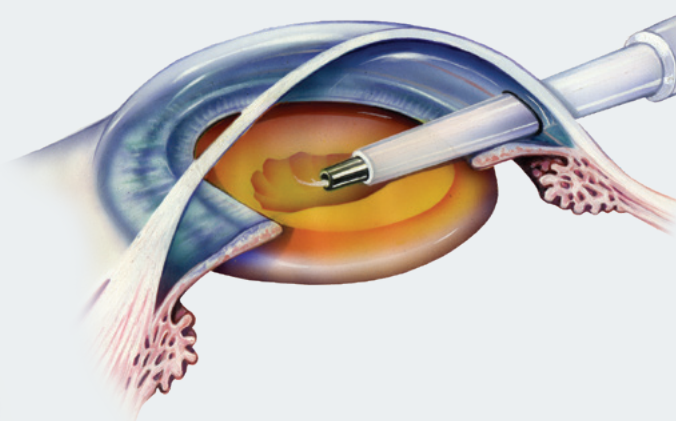
Linsen består af en ydre cellofantynd linsekapsel og linsens indre. Det er indmaden, der bliver aldersforandret (grå). Ved en grå stær-operation åbner øjenkirurgen linsekapslen fortil. Gennem en lille åbning på 2-2,5 mm mellem senehinde og hornhinde suger kirurgen

Figur 2



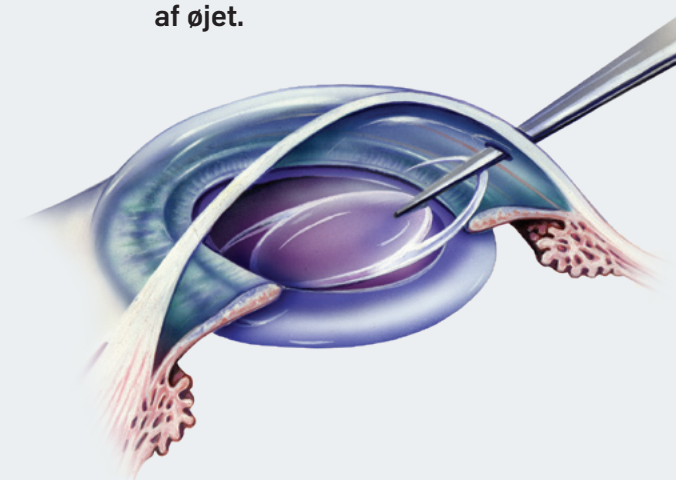
A

Øjenlægen laver et lille hul på cirka 2-2,5 mm mellem senehinde og hornhinde.



B

Med en ultralydssonde kan øjenlægen både sønderdele den naturlige linse og sugе den ud af øjet.



C

En ny, kunstig linse lægges på plads i øjets linsesæk, så man kan se godt igen.

linsens indre ud, efter at den er blevet sønderdelt med en ultralydssonde. Herefter indsættes en lille plastiklinse som erstatning for den udtagne indmad. Den lille åbning mellem senehinde og hornhinde lukker almindeligvis til af sig selv og kræver ingen syning.

En grå stær-operation er et lille kirurgisk indgreb, der i langt de fleste tilfælde kan foretages i lokalbedøvelse.

Efter operationen skal du være opmærksom på, om dit øje føles irriteret eller bliver rødt. Er det tilfældet, skal du kontakte din øjenlæge med det samme, da det kan være tegn på infektion.

Hvilke forskellige linsetyper findes der?

Inden operationen måles hornhindens brydning og øjets længde. Disse målinger skal bruges til at bestemme styrken på plastiklinsen. En plastiklinse er ikke bare en plastiklinse. Der findes flere forskellige linsetyper, og øjenkirurgen vælger den, der passer bedst til dit øje, og som

giver dig størst chance for at opnå et bedre syn efter indgrebet. Læs mere om linsetyperne i boksen herunder.

Er der bivirkninger ved en grå stær-operation?

Det er ganske almindeligt, at du i tiden efter operationen kan opleve en let grusfornemmelse. Det skyldes formentlig forandringer i tårefilmen. Ellers vil du sandsynligvis ikke opleve bivirkninger efter din grå stær-operation. I sjældne tilfælde kan operationen dog bevirke, at nethinden hæver op. Symptomerne på en hævet nethinde er lidt sløret syn. Nethindehævelse kan som regel behandles effektivt med øjendråber. I meget sjældne tilfælde kan der opstå infektion i øjet. Infektionen gør øjet rødt og smertefuldt, og synet aftager hurtigt. Oplever du et eller flere af disse symptomer, efter at du er blevet opereret for grå stær, skal du kontakte din øjenlæge eller øjenafdelingen/skadestuen med det samme, så du kan blive behandlet.

De forskellige linsetyper

Monofokale linser

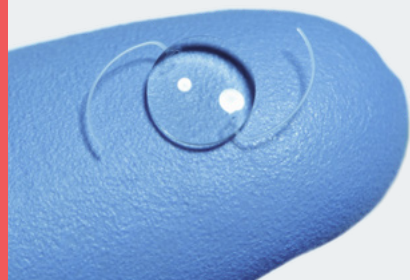
er linser med én styrke. Denne type linse anvendes som standard ved grå stær-operation i Danmark. Det er hensigten, at du – efter at du har fået indsat en monofokal linse – kan se godt på afstand, men skal bruge læsebriller.

Toriske linser

er linser, der ud over at korrigerer for nær- og langsynethed også korrigerer for bygningsfejl på hornhinden. Cirka 10 pct. af alle patienter med grå stær har betydelige bygningsfejl forud for operationen (2.0 dioptrier eller mere). Hvis du bliver opereret for grå stær på et offentligt sygehus i Danmark, anvendes toriske linser alene ved bygningsfejl på 2.0 dioptrier eller mere hos patienter, som ønsker at være fri for at bruge afstandsbiller efter operation.

Multifokale linser

er flerstyrkelinser. Fordelen ved denne type linse er, at du bliver mindre brilleafhængig og får et bedre læsesyn. Ulempen er, at denne type linse er associeret med en øget risiko for bivirkninger, såsom blændingsgener og nedsat kontrastfølsomhed. Uanset hvor du bliver opereret, bør du træffe dit valg om linser på et oplyst grundlag og i tæt dialog med din øjenlæge. Hvis du vælger multifokale linser, er det vigtigt, at du er indforstået med den risiko for bivirkninger, som de indebærer. Ved en operation i privat regi skal du selv betale for hele operationen.



Hvornår skal du opereres for grå stær?

Det er først, når du oplever konkrete gener ved din øjensygdom, at øjenlægen vil overveje at tilbyde dig en grå stær-operation. Mere præcist skal operationen finde sted, når der er et rimeligt forhold mellem de gener, du døjer med i hverdagen som følge af grå stær, og de risici, der knytter sig til operationen. Har du endnu ingen synsgener, er der ingen grund til, at du lader dig operere.

Har du udtalt grå stær på højre øje og kun let grå stær på venstre øje, er det fornuftigt at blive opereret på det højre øje. På den måde opnår du et godt syn på højre øje, inden synet på det venstre øje bliver for nedsat til hverdagens behov.

Forskning viser, at sandsynligheden for at opnå et godt synsresultat efter en grå stær-operation normalt ikke reduceres, hvis operationen udskydes.

Hvordan skal du forholde dig i tiden efter operationen?

Størstedelen af de patienter, der bliver opereret for grå stær, ser allerede rimelig godt inden for et par dage efter operationen. For andre kan det tage uger at nå dertil. Du bør afholde dig fra større fysiske anstrengelser de første uger efter operationen. Det gælder hård sport og badning i svømmehal. Men bortset fra det kan du genoptage din vanlige fysiske aktivitet et par dage efter operationen og i øvrigt anvende øjet,



Inden en grå stær-operation skal man igennem flere undersøgelser hos øjenlægen.

Øjenlæger er meget specialiserede, og det kræver stor rutine at opretholde sine kirurgiske færdigheder. Øjenforeningen har støttet forskningsprojekter om simulationstræning, der er med til at sikre, at danske grå stær-kirurger er så gode som muligt.

Hvordan opleves det at have grå stær?

- 1 Har du grå stær, kan du opleve, at dit synsindtryk bliver generelt sløret.
- 2 Du kan også opleve blænding, der er meget værre end tidligere (og særligt slemt i mørke på våde veje).
- 3 Du oplever måske også at se verden dobbelt, selvom du holder det ene øje lukket.
- 4 Din farveopfattelse kan også blive påvirket, når du har grå stær.

så meget du kan og vil. Det er for eksempel ikke skadeligt at læse eller se fjernsyn.

Det er ikke sikkert, at du må køre bil umiddelbart efter din operation. Det afhænger af, om dit syn er blevet normalt. Tal med din læge, inden du sætter dig bag rattet.

Det er normal procedure at dryppe øjnene én til tre gange dagligt de første uger efter en grå stær-operation. Du kan få hjælp til drypning



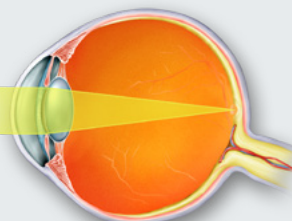
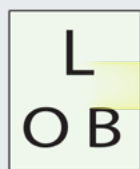
FOTO: LARS HOLM

Hvordan er et typisk behandlingsforløb for grå stær?

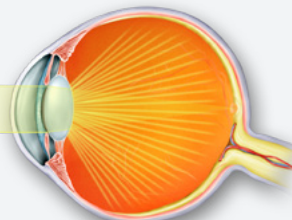
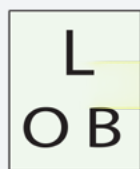
Det, vi ser på Forholdene inde i øjet Vores opfattelser af det, vi ser på



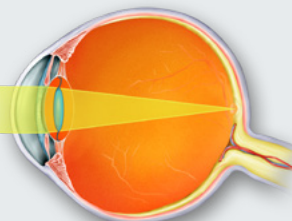
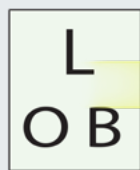
1 Inden man udvikler grå stær, kan lyset uden problemer passere igennem linsen. Når lyset kommer om til nethinden, skal brændpunktet gerne ramme den gule plet, så vi kan opfatte det, vi ser på, som skarpt.



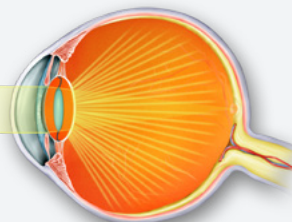
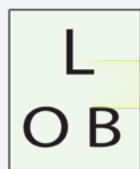
2 I takt med at den naturlige linse bliver tiltagende uigennemsigtig, ændres lysets brydning, og lysets stråler samles ikke længere på nethindens gule plet. Konsekvensen er, at vi opfatter det, vi ser på, som uskarpt.



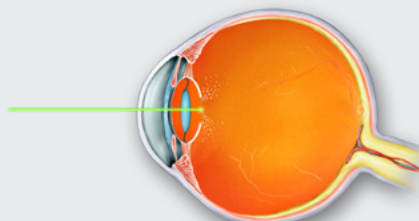
3 Ved en operation fjernes den uklare naturlige linse og erstattes med en ny kunstlinse af plast. Den nye linse holdes på plads af den naturlige linsesæk.



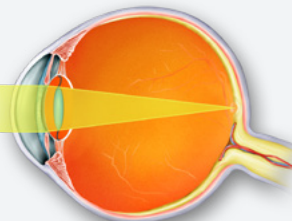
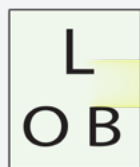
4 Med tiden kan du opleve, at synet igen bliver sløret. Det kan skyldes, at linsesækken er blevet uklar (efterstær). Men det kan også skyldes en anden øjensygdom. Kun øjnlægen kan vurdere det.



5 Øjnlægen kan med laser skyde hul i linsesækken, der er placeret bag øjets linse. Det foregår i dråbebedøvelse og tager kun få minutter.



6 Når lyset igen kan passere frit gennem linse og linsesæk, samles det på nethindens gule plet – og vi kan igen se skarpt. Du kan kun have henholdsvis grå stær og efterstær én gang (på hvert øje).



af en hjemmesygeplejerske, hvis du ikke selv er i stand til det. Den første måned vil din øjnlæge undersøge dig og teste dit syn.

Skal du bruge briller efter en grå stær-operation?

Den øjenkirurg, som opererer dig for grå stær, vil normalt bestræbe sig på at indsætte en linse med en styrke, der gør, at du ikke skal bruge afstandsbriller, men sædvanligvis fortsat skal bruge læsebriller efter operationen. Men da de styrkemålinger, der foretages forud for operationen, er behæftet med en vis fejlmargen, er det ikke sikkert, at du kan undgå at bruge afstandsbriller.

Bygningsfejl kan korrigeres med toriske linser. På de offentlige sygehuse i Danmark anvendes toriske linser kun ved bygningsfejl på 2.0 dioptrier eller mere. Patienter med bygningsfejl på en til to dioptrier skal ofte bruge briller til både afstand og læsning efter en grå stær-operation.

Multifokale linser har flere styrker, hvilket gør dig i stand til at se både på afstand og læse uden briller. Disse linser egner sig ikke til alle øjne, ligesom de heller ikke er egnede til alle typer erhverv og fritidsinteresser. De er desuden forbundet med øget risiko for bivirkninger, som blændingsgener og nedsat evne til at se kontraster, og der ses øget forekomst af efterstær hos patienter med multifokale linser over for monofokale linser.

Hvad er efterstær?

Mere end hver tiende patient, der er blevet opereret for grå stær, vil måneder til år efter operationen få det, som kaldes efterstær. Ved efterstær udvikler patienten en uklar hinde bag den kunstige linse, som er blevet indsat ved operationen. Det skyldes, at der dannes nye celleforandringer bag plastiklinsen i linseskapslen. Efterstær opleves som tiltagende synsnedsettelse.

Efterstær kan fjernes let ved laserbehandling. Indgrebet foregår normalt i lokaldråbebedøvelse og tager kun få minutter. Efter indgrebet er dit syn klart igen, og der kan ikke komme ny efterstær.

Hvilke rettigheder har du som grå stær-patient?

Du kan blive opereret for grå stær uden udgift på en øjenafdeling eller hos en praktiserende øjnlæge, som har en særlig aftale med det offentlige sundhedsvæsen. Du har krav på at blive udret inden for 30 dage, hvis du er blevet henvist til operation. Har den afdeling, der modtager henvisningen, ikke selv mulighed for at tilbyde dig behandling inden for yderligere 30 dage, skal den oplyse dig om, hvor i landet operationen så kan foretages.

Praktiserende øjnlæger er ikke omfattet af udrednings- og behandlingsgarantien, ligesom øjenafdelinger på sygehuse er. Det betyder, at du ikke har krav på at blive set af en praktiserende øjnlæge inden for en bestemt tidsperiode. Der findes en oversigt over ventetiden til praktiserende øjnlæger på Øjenforeningens hjemmeside. Det er ventetiden for en ikke-akut øjenlidelse, som er opgjort i oversigten, der bygger på data fra Sundhed.dk.

I Danmark er det ikke muligt at lave en delvis selvbetaling, hvis du for eksempel ønsker at få indlagt en anden linse end den, der tilbydes i offentligt regi.

Vælger du at blive behandlet i privat regi, skal du selv betale for operationen. Via forskellige forsikringsordninger kan du muligvis opnå et tilskud til operationen. ■

Garantier suspenderet under corona

Sundhedsvæsenet har under coronakrisen været påvirket på mange måder, og et af regeringens første tiltag var at suspendere den generelle udredningsret og behandlingsgaranti. Siden har garantierne været genstand for politiske forhandlinger. Ved redaktionens afslutning var der ingen afklaring af, hvornår de generelle garantier igen vil blive gældende for diagnosticering og behandling i Danmark.

Du kan også læse Øjenforeningens brochure 'Grå stær'. (Se side 30).

