

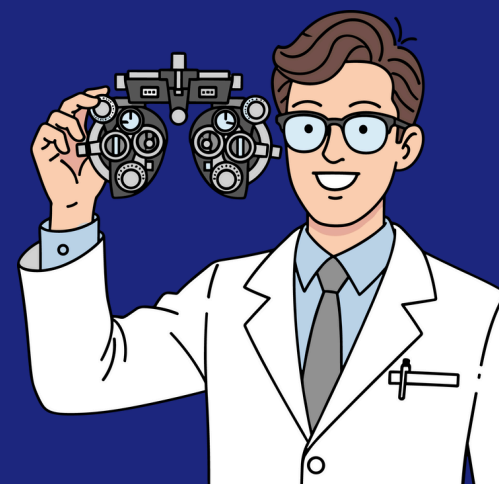
Ocular Migraine-Flashes-Floaters-Vitreous Detachment

Ocular Migraines - these are episodes of vision disturbance that usually last from 20 to 25 minutes. They are sometimes referred to as "visual auras." They commonly precede a migraine headache, but may also occur without a headache. Approximately 75% of individuals with a history of migraine headaches will experience an ocular migraine.

Family history, traumatic brain injury, concussion, smoking, alcohol, history of illegal drug use, other medications and medical conditions that cause poor circulation are all risk factors for migraine development. Additionally, there are other triggers that are commonly associated with migraines: stress (33%), consumption of chocolate (20%), consumption of orange juice, wine, rich foods including pork, fried foods, cheese, cream and peanuts, bright lights, glare, flashing lights, blue light from electronic devices, sinus congestion, illness, hormones and poor sleep or sleep apnea.

Various presentations of ocular migraines have been reported:

- zig-zag lines on one side of the vision which enlarge and move toward the center before fading out in the periphery
- "watery" vision, described as water running down a pane of glass or heat waves coming off hot asphalt
- tunnel vision, loss of side vision, or blackouts
- kaleidoscope effect (colored dots, flashes or sparkles)
- crescent-shaped dark spot
- blurry vision
- vision that appears magnified or minimized, with objects appearing smaller, larger, or further away
- light & glare sensitivity (very common complaint)



Ocular migraines are self-limiting and generally do not require immediate medical treatment. Preventative measures include wearing correct prescription eyewear with anti-glare lenses, polarized sunglasses to block glare & protecting the eyes from harmful blue light emitted by electronic devices. Other measures include monitoring diet and sleep patterns, improving circulation with regular exercise, smoking cessation, using deep breathing and relaxation techniques, chiropractic adjustments of the spine, allergy and sinus management, migraine medications & avoidance of alcohol, drug or food triggers. Some prescription medications can cause or exacerbate migraines, so review these with your doctor.

If you experience an ocular migraine, it is recommended to lie down in a dark, quiet room, and take slow, deep breaths. Take over-the-counter or prescription migraine medication as directed. If your symptoms do not improve within an hour, or if additional symptoms develop, contact your doctor.

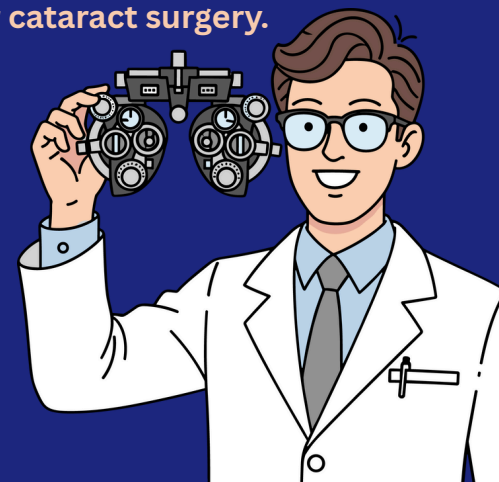
Flashes - the perception of shimmering or flickering lights, usually in the peripheral vision. Flashes can occur during an ocular migraine. Some patients report seeing colored lights, watery or wavy vision, constricted visual fields, or a pulsing dark spot that moves across the field of vision. These events are usually short in duration, between ten and twenty minutes, and resolve spontaneously.

However, flashes can sometimes indicate a serious problem with your retina - such as a retinal tear or detachment, which is very sight-threatening. If you experience new flashes or sudden changes in your perceived flashes, seek immediate medical attention from your eye doctor!

Floaters - these are wispy, shadowy vision symptoms that arise from small particles that float within the vitreous, a transparent jelly-like fluid that fills the inner part of the eye. They are typically best seen against a bright background, like a white wall or a blue sky, because such lighting causes the most distinct shadows of the floaters to be cast upon the retina, the light sensitive membrane that covers the inside wall of the eye.

Floaters can be congenital, caused by remnants of blood vessels that helped to form the eye during development.

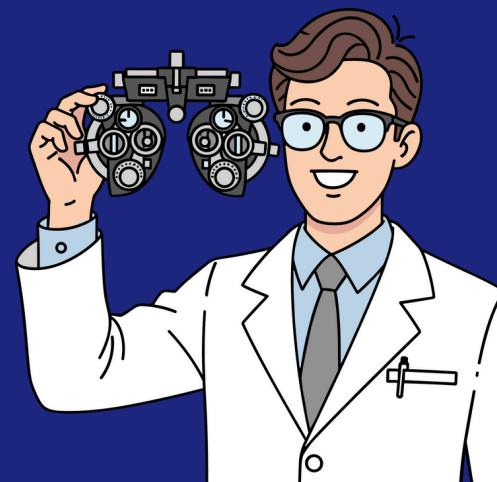
More often, they are caused by age-related liquification of the vitreous, that causes wispy debris to be suspended in the gel. Patients often describe floaters as a wispy cobweb shape, dust particle, dense clump, or widespread film. They may take on many different shapes. The age-related floaters are usually noticed by patients over 40 or after cataract surgery.



Floaters can also occur due to a serious ocular health problem, such as retinal detachments or bleeding inside the cavity of the eye. Ocular, head or bodily blunt force trauma, diabetes, uncontrolled blood pressure, uncontrolled blood cholesterol and some medications can put you at higher risk of dangerous floaters. If you experience sudden onset floaters or a sudden change in the color, quantity or size of your floaters, seek immediate medical attention from your eye doctor!

Vitreous Detachment - this typically occurs due to age-related liquification of the vitreous. The vitreous eventually separates from the back of the eye, usually in the 50's - 60's. When it is in the separation process, it can cause the perception of flashes. Once it fully separates, it can cause the perception of a new round, ring-shaped or "c-shaped" floater near the center of your vision. While this floater can be bothersome, it is not harmful in itself. With time, it will typically become less noticeable. Laser treatments are available for those floaters that are persistent and bothersome. Speak to your eye doctor if you are interested in Laser Ablation.

FAMILY EYE CARE & PEDIATRIC VISION, PLLC
1203 N EASTMAN RD – KINGSPORT, TN 37664 – (423) 247-3321



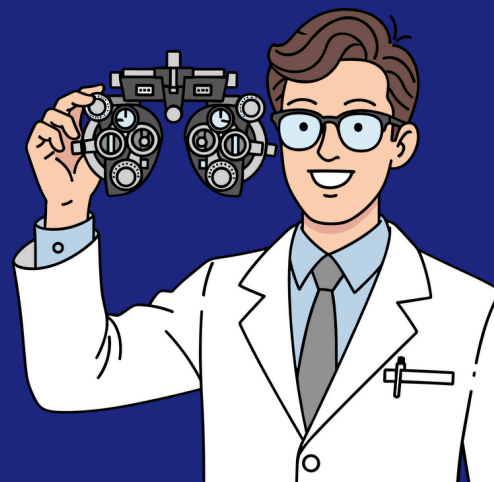
Migraña Ocular y Destellos y Moscas Volantes y Desprendimiento de Vítreo

Migrañas oculares - son episodios de alteración de la visión que suelen durar entre 20 y 25 minutos. A veces se las denomina "auras visuales". Suelen preceder a una migraña, pero también pueden presentarse sin dolor de cabeza. Aproximadamente el 75 % de las personas con antecedentes de migrañas experimentarán una migraña ocular.

Los antecedentes familiares, las lesiones cerebrales traumáticas, las conmociones cerebrales, el tabaquismo, el alcohol, los antecedentes de consumo de drogas ilegales, otros medicamentos y las afecciones médicas que causan mala circulación son factores de riesgo para el desarrollo de migrañas. Además, existen otros desencadenantes que se asocian comúnmente con las migrañas: el estrés (33 %), el consumo de chocolate (20 %), el consumo de jugo de naranja, vino, alimentos ricos como cerdo, alimentos fritos, queso, crema y maní, luces brillantes, deslumbramiento, luces intermitentes, luz azul de dispositivos electrónicos, congestión nasal, enfermedad, hormonas y falta de sueño o apnea del sueño.

Se han descrito diversas presentaciones de migrañas oculares:

- líneas en zigzag en un lado de la visión que se agrandan y se mueven hacia el centro antes de desvanecerse en la periferia
- visión "acuosa", descrita como agua que corre por un panel de vidrio u ondas de calor que salen del asfalto caliente
- visión de túnel, pérdida de la visión lateral o desmayos
- efecto caleidoscopio (puntos de colores, destellos o destellos)
- mancha oscura en forma de medialuna
- visión borrosa
- visión que parece ampliada o minimizada, con objetos que parecen más pequeños, más grandes o más lejanos
- sensibilidad a la luz y al deslumbramiento (queja muy común)



Las migrañas oculares son autolimitantes y generalmente no requieren tratamiento médico inmediato. Las medidas preventivas incluyen el uso de anteojos recetados correctos con lentes antideslumbrantes, anteojos de sol polarizados para bloquear el deslumbramiento y proteger los ojos de la luz azul dañina emitida por los dispositivos electrónicos. Otras medidas incluyen controlar la dieta y los patrones de sueño, mejorar la circulación con ejercicio regular, dejar de fumar, usar técnicas de respiración profunda y relajación, ajustes quiroprácticos de la columna, manejo de alergias y sinusitis, medicamentos para la migraña y evitar el alcohol, las drogas o los alimentos desencadenantes. Algunos medicamentos recetados pueden causar o exacerbar las migrañas, así que consúltelos con su médico.

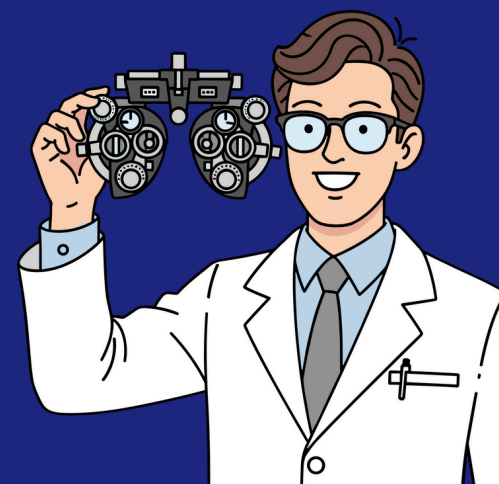
Si sufre una migraña ocular, se recomienda acostarse en una habitación oscura y tranquila y respirar lenta y profundamente. Tome medicamentos de venta libre o recetados para la migraña según las indicaciones. Si sus síntomas no mejoran en una hora o si aparecen síntomas adicionales, comuníquese con su médico.

Destellos - la percepción de luces brillantes o parpadeantes, generalmente en la visión periférica. Los destellos pueden ocurrir durante una migraña ocular. Algunos pacientes informan que ven luces de colores, visión acuosa u ondulada, campos visuales constreñidos o una mancha oscura pulsante que se mueve por el campo visual. Estos eventos suelen tener una duración corta, entre diez y veinte minutos, y se resuelven espontáneamente.

Sin embargo, los destellos a veces pueden indicar un problema grave con la retina, como un desgarro o desprendimiento de retina, que es muy peligroso para la vista. Si experimenta nuevos destellos o cambios repentinos en los destellos percibidos, ¡busque atención médica inmediata de su oftalmólogo!

Moscas volantes - estos son síntomas de visión tenues y sombreadas que surgen de pequeñas partículas que flotan dentro del vítreo, un líquido gelatinoso transparente que llena la parte interna del ojo. Por lo general, se ven mejor contra un fondo brillante, como una pared blanca o un cielo azul, porque esa iluminación hace que las sombras más claras de las moscas volantes se proyecten sobre la retina, la membrana sensible a la luz que cubre la pared interna del ojo.

Las moscas volantes pueden ser congénitas, causadas por restos de vasos sanguíneos que ayudaron a formar el ojo durante el desarrollo.



Más a menudo, son causadas por la licuefacción relacionada con la edad del vítreo, que hace que los restos tenues queden suspendidos en el gel. Los pacientes a menudo describen las moscas volantes como una forma de telaraña tenue, una partícula de polvo, un grumo denso o una película generalizada. Pueden adoptar muchas formas diferentes. Las moscas volantes relacionadas con la edad generalmente las notan los pacientes mayores de 40 años o después de una cirugía de cataratas.

Las moscas volantes también pueden aparecer debido a un problema de salud ocular grave, como desprendimientos de retina o sangrado dentro de la cavidad del ojo. Un traumatismo contundente ocular, en la cabeza o en el cuerpo, diabetes, presión arterial no controlada, colesterol en sangre no controlado y algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de tener moscas volantes peligrosas. Si experimenta la aparición repentina de moscas volantes o un cambio repentino en el color, la cantidad o el tamaño de sus moscas volantes, ¡busque atención médica inmediata de su oftalmólogo!

Desprendimiento del vítreo - esto ocurre generalmente debido a la licuefacción del vítreo relacionada con la edad. El vítreo finalmente se separa de la parte posterior del ojo, generalmente entre los 50 y 60 años. Cuando está en proceso de separación, puede causar la percepción de destellos. Una vez que se separa por completo, puede causar la percepción de una nueva mosca flotante redonda, con forma de anillo o en forma de "C" cerca del centro de su visión. Si bien esta mosca flotante puede ser molesta, no es dañina en sí misma. Con el tiempo, generalmente se volverá menos notoria. Hay tratamientos con láser disponibles para aquellas moscas flotantes que son persistentes y molestas. Hable con su oftalmólogo si está interesado en la ablación con láser.

