



आयु-संबंधित मैक्यूलर अपघटन जानकारी पत्रक

आयु-संबंधित मैक्यूलर अपघटन (एएमडी) क्या है?

आयु-संबंधित मैक्यूलर अपघटन (एएमडी) एक सामान्य आँख की स्थिति है जो मैक्यूला को प्रभावित करती है - आपकी आँख का वह हिस्सा जो आपको आपकी दृष्टि के केंद्र में सूक्ष्म विवरण देखने में मदद करता है। यह आमतौर पर 50 वर्ष की आयु के बाद विकसित होती है और उन लोगों में अधिक सामान्य होती है जिनके परिवार में किसी को यह समस्या रही हो। एएमडी पढ़ने, चेहरों को देखने या गाड़ी चलाने को कठिन बना सकती है।

एएमडी के प्रकार

दो मुख्य प्रकार हैं:

- ड्राई एएमडी (सबसे अधिक सामान्य प्रकार)

आपकी दृष्टि के केंद्र में स्पष्ट देखने में मदद करने वाला आपकी आँख का हिस्सा समय के साथ धीरे-धीरे खराब हो जाता है। यह पढ़ाई, चेहरों को पहचानने, या सूक्ष्म विवरण देखने को कठिन बना सकता है।

- वेट एएमडी (कम सामान्य, अधिक गंभीर)

यह तब होता है जब आँख के पीछे नई अस्वस्थ रक्त वाहिकाएँ बढ़ती हैं और द्रव या रक्त का रिसाव होता है। यदि अनियंत्रित रहा तो यह तेजी से दृष्टि क्षय का कारण बन सकता है।

लक्षण क्या हैं?

- केंद्र में धुंधली या फजी दृष्टि
- सीधी रेखाएं मुड़ी हुई या लहरदार दिखाई दे सकती हैं
- पढ़ने में या चेहरों को पहचानने में परेशानी



- आपकी दृष्टि के केंद्र में एक काला या खाली धब्बा

आपकी बगल (परिधीय) दृष्टि आमतौर पर प्रभावित नहीं होती है। एएमडी अक्सर बिना लक्षण शुरू होती है, इसलिए समय पर निदान के लिए नियमित नेत्र परीक्षाएं महत्वपूर्ण हैं।

जोखिम में कौन है?

आपको एएमडी होने की संभावना अधिक है यदि आप:

- 50 से अधिक वर्ष के हैं
- धूम्रपान करते हैं
- एएमडी का पारिवारिक इतिहास है
- उच्च रक्तचाप या हृदय रोग है
- खराब आहार (हरे पत्तेदार सब्जियों और विटामिन की कमी) लेते हैं
- बिना धूप के चश्मे के धूप में अधिक समय बिताते हैं

यह कैसे निदान किया जाता है?

आपका नेत्र चिकित्सक यह कर सकते हैं:

- मैक्युला की जाँच करने के लिए एक विस्तृत नेत्र परीक्षा
- रेटिना (आपकी आँख के पीछे) का स्कैन

उपचार विकल्प

एएमडी के लिए कोई इलाज नहीं है, लेकिन उपचार इसे धीमा कर सकता है और आपकी दृष्टि बनाए रखने में मदद कर सकता है।

झाई एएमडी के लिए:

- खानपान में हरी पत्तेदार सब्जियाँ और मछली शामिल करें



- यदि आपके डॉक्टर द्वारा अनुशंसा की गई हो तो आँखों के लिए विटामिन (एआरईडीएस2 फॉर्मूला के साथ) लें
- धूम्रपान बंद करें
- यूवी सुरक्षा के साथ धूप के चश्मे पहनें

वेट एएमडी के लिए:

- ड्राई एएमडी के समान, इसके अलावा:
- रक्त वाहिकाओं के रिसाव को रोकने के लिए आँख में इंजेक्शन लें
- कभी-कभी लेजर उपचार का उपयोग किया जाता है

एएमडी के साथ जीना

- नियमित नेत्र परीक्षाओं में जाएं
- पढ़ाई में मदद के लिए अच्छे प्रकाश, आवर्धक, या जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करें जो टेक्स्ट साइज और ब्राइटनेस समायोजित कर सकते हैं
- घर पर अपनी दृष्टि में बदलावों को देखने के लिए एक एम्सलर ग्रिड का उपयोग करें
- अनुकूलन में मदद के लिए दृष्टि पुनर्वास कार्यक्रमों के बारे में पूछें

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: क्या मैक्यूलर अपघटन अंधापन का कारण बन सकता है?

उत्तर: एएमडी केंद्रीय दृष्टि के नुकसान का कारण बन सकता है, लेकिन यह आमतौर पर पूर्ण अंधता की ओर नहीं ले जाता है।

प्रश्न: क्या आँखों के इंजेक्शन दर्दनाक होते हैं?

उत्तर: अधिकांश लोग केवल हल्का दबाव महसूस करते हैं। इंजेक्शन से पहले आपकी आँख को सुन्न कर दिया जाता है।



प्रश्न: क्या चश्मा दृष्टि हानि को ठीक कर सकते हैं?

उत्तर: चश्मा एएमडी से दृष्टि हानि को ठीक नहीं करते। वे थोड़ी मदद कर सकते हैं, लेकिन एएमडी से प्रभावित दृष्टि को वापस नहीं ला सकते।

यह दस्तावेज़ डॉ. स्टीव अर्शिनाॅफ द्वारा समीक्षा किया गया था।