



ਉਮਰ-ਸਬੰਧੀ ਮੈਕੂਲਾ ਖਰਾਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰਕਾ

ਉਮਰ-ਸਬੰਧੀ ਮੈਕੂਲਾ ਖਰਾਬੀ (AMD) ਕੀ ਹੈ?

ਉਮਰ-ਸਬੰਧੀ ਮੈਕੂਲਾ ਖਰਾਬੀ (AMD) ਇੱਕ ਆਮ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਕੂਲਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖਰੇਖਾ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 50 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। AMD ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ, ਚਿਹਰੇ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਠਿਨਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

AMD ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਦੋ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸੁੱਖਾ AMD (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ)

ਇਹ ਟੁਕੜਾ ਆਹਿਸਤਾ-ਆਹਿਸਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼-ਵਾਜਬ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ, ਚਿਹਰੇ ਪਛਾਣਣ ਜਾਂ ਸੁਖਰੇਖਾਵਾਂ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਗਿੱਲਾ AMD (ਘੱਟ ਆਮ, ਅਧਿਕ ਗੰਭੀਰ)

ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਵੇਂ ਗਲਤ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉਗਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਜ਼ਨ ਖੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾ ਜਾਂ ਮਟਿਆਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼
- ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਤਿਰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਲਹਿਰੀਦਾਰ ਦਿੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਟੁਕੜਾ



ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਸੇ ਦੀ (ਪੈਰੀਫੇਰਲ) ਵਿਜ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। AMD ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਜਾਂਚ ਮੁਹਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕਿਸਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ AMD ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- 50 ਤੋਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧ ਹੋ
- ਧੁੰਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- AMD ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਉੱਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਖਰਾਬ ਆਹਾਰ (ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵੀਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਬਿਨਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਐਹਮ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਲੇਟਿਡ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਕੂਲਾ ਦੇਖ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟੀਨਾ (ਅੱਖ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਦਾ ਸਕੈਨ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

AMD ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਖਾ AMD ਲਈ:

- ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਓ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵੀਟਾਮਿਨ (AREDS2 ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾਲ) ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ



- ਧੁੰਮਰਪਾਨ ਛੱਡੋ
- UV ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ

ਗਿੱਲਾ AMD ਲਈ:

- ਸੁੱਖਾ AMD ਦੇ ਲਈ ਜਿਵੇਂ
- ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰੁਕਵੇਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਈਆਂ ਲਗਵਾਓ
- ਕਦੇ ਕਦੇ ਲੇਜ਼ਰ ਇਲਾਜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

AMD ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ

- ਹਾਈਦੀਨ ਆਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਓ
- ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਮੈਗਨੀਫਾਇਰ, ਜਾਂ ਵਿਦਿਅੁਤਕ ਜੰਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲਟ) ਵਰਤੋ ਜੇ ਕਿ ਟੈਸਟ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਸੱਫ਼ ਲਈ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਣ ਲਈ ਐਮਸਲਰ ਗਰਿੱਡ ਵਰਤੋ
- ਵਿਜ਼ਨ ਪੁਨਰਸੰਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

Q: ਕੀ ਮੈਕੂਲਾ ਖਰਾਬੀ ਅੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?

A: AMD ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਅੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

Q: ਕੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਈਆਂ ਚੁੱਭਣ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

A: ਬਹੁਤ ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਈ ਲਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਸੁੰਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Q: ਕੀ ਛਤਰ AMD ਨਾਲ ਖੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਠੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

A: ਛਤਰ AMD ਨਾਲ ਖੋਈਆਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਠੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਖੋਈ ਗਈ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ।



ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਡਾਕਟਰ ਸਟੀਵ ਅਰਸ਼ਿਨੈਫ਼ ਨੇ ਕੀਤੀ।