



عمر سے متعلق میکیولر انحطاط کی معلوماتی شیٹ

کیا ہے؟ (AMD) عمر سے متعلق میکیولر انحطاط

ایک عام آنکھ کی حالت ہے جو میکیولا کو متاثر کرتی ہے - جو آپ کو اپنی نظر (AMD) عمر سے متعلق میکیولر انحطاط کے مرکز میں باریک تفصیلات دیکھنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ عام طور پر 50 سال کے بعد ترقی کرتا ہے اور یہ زیادہ عام ہے پڑھنے، چہروں کو دیکھنے، یا گاڑی چلانے میں AMD ان لوگوں میں جن کے خاندان کے افراد پہلے اس کا شکار ہو چکے ہوں۔ مشکل پیدا کر سکتی ہے۔

کی اقسام AMD

دو اہم اقسام ہیں:

- (خشک قسم، سب سے عام) Dry AMD
- یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی آنکھ کے وہ حصے جو آپ کو مرکز میں واضح نظر دیکھنے میں مدد دیتے ہیں، وقت کے ساتھ ساتھ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ پڑھنے میں، چہروں کو پہچاننے میں، یا باریک تفصیلات دیکھنے میں مشکل پیدا کر سکتا ہے۔
- (کم عام، زیادہ سنگین) AMD گیلیا
- یہ اس وقت ہوتا ہے جب آنکھ کے پیچھے نئے غیر صحت مند خون کی نالیاں بڑھتی ہیں اور مائع یا خون کو لیک کرتی ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ تیز نظروں کے نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔

علامات کیا ہیں؟

- مرکز میں دھندلی یا غیر واضح نظر
- سیدھی لائنیں مڑی ہوئی یا لہردار نظر آسکتی ہیں
- پڑھنے یا چہرے کو پہچاننے میں مشکل
- آپ کے نظر کے مرکز میں تاریک یا خالی جگہ
- اکثر علامات کے بغیر شروع ہوتی ہے، اس لیے AMD آپ کی سائیڈ (پیریفرل) نظر عام طور پر متاثر نہیں ہوتی۔ ابتدائی تشخیص کے لئے باقاعدگی سے آنکھوں کے معائنہ اہم ہیں۔

کون خطرے میں ہے؟

حاصل ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر آپ AMD آپ کو

- سال سے زیادہ عمر کے ہیں 50
- سگریٹ نوشی کرتے ہیں



- کی خاندانی تاریخ رکھتے ہیں AMD
- بلڈ پریشر یا دل کی بیماری میں مبتلا ہیں
- خراب خوراک کھاتے ہیں (سبز پتوں والی سبزیوں اور وٹامنز میں کم)
- بغیر دھوپ کے چشمے کے سورج میں زیادہ وقت گزرتے ہیں

یہ کیسے تشخیص ہوتی ہے؟

آپ کا آنکھوں کا ڈاکٹر کر سکتا ہے

- ایک ڈائیلیٹڈ آنکھوں کا معائنہ تاکہ آنکھ کے پیچھے میکیولا کو دیکھا جا سکے
- آپ کی ریٹینا (آنکھ کے پیچھے) کا اسکین

علاج کے اختیارات

کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن علاج اسے سست کر سکتا ہے اور آپ کی نظر کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ AMD

- کے لئے AMD خشک
- صحت مند غذا کھائیں جس میں پتوں والی سبزیاں اور مچھلی شامل ہوں
- استعمال کریں۔ (فارمولا کے ساتھ AREDS2) اگر آپ کے ڈاکٹر تجویز کریں تو آنکھوں کے وٹامنز
- سگریٹ نوشی بند کریں
- پروٹیکشن کے ساتھ دھوپ کے چشمے پہنیں UV
- کے لئے AMD گیلا
- کی طرح، اس کے علاوہ AMD خشک
- لیک ہونے والی خون کی نالیوں کو روکنے کے لئے آنکھوں میں انجیکشن لیں
- کبھی کبھار لیزر علاج استعمال ہوتا ہے

کے ساتھ زندگی گزارنا AMD

- باقاعدگی سے آنکھوں کے معائنہ کریں
- اچھی روشنی، مقوی عدسے، یا الیکٹرانک آلات جیسے کہ ٹیبلیٹ استعمال کریں جو متن کے سائز اور روشنی کو ایڈجسٹ کر سکتے ہوں تاکہ پڑھنے میں مدد مل سکے
- اپنے نظر میں تبدیلیاں چیک کرنے کے لئے گھر پر ایک آملسر گرڈ استعمال کریں
- آپ کو ماحول کے مطابق ڈھالنے میں مدد کرنے کے لئے نظر کی بحالی کے پروگراموں کے بارے میں پوچھیں



اکثر پوچھے جانے والے سوالات

- سوال: کیا میکیولر انحطاط اندھانسا پیدا کر سکتا ہے؟
- مرکزی نظر کے نقصان کا سبب بن سکتا ہے، لیکن یہ عام طور پر مکمل اندھانسا کی طرف نہیں لے AMD: جواب جاتا۔
- سوال: کیا آنکھوں کے انجیکشن دردناک ہوتے ہیں؟
- جواب: زیادہ تر لوگ صرف ہلکا دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی آنکھ کو انجیکشن سے پہلے سُن کیا جاتا ہے۔
- سوال: کیا عینک نظر کے نقصان کو ٹھیک کر سکتی ہے؟
- ، سے ہونے والے نظر کے نقصان کو ٹھیک نہیں کر سکتی۔ یہ کچھ حد تک مدد کر سکتی ہے AMD: جواب: عینک کے ذریعے متاثر ہونے والی نظر کو واپس نہیں لائے گی۔ AMD لیکن وہ یہ دستاویز ڈاکٹر اسٹیو ارشینوف کے ذریعے جائزہ لیا گیا۔