

التنكس البقعي

السبب الأول للعمى في استراليا*

الحقائق

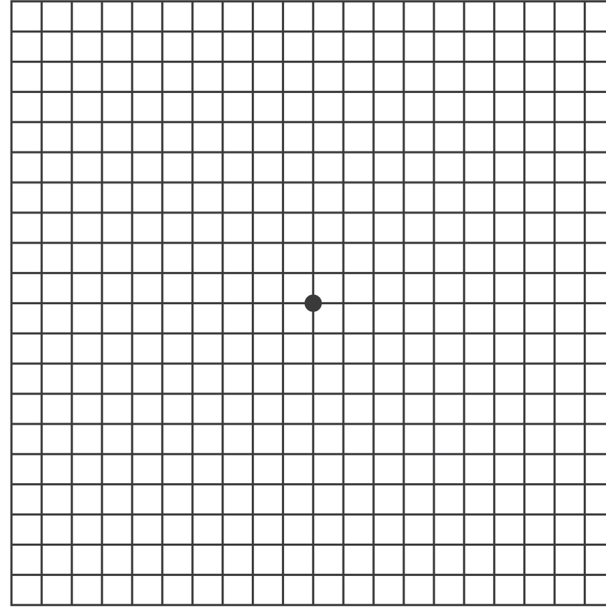


Our focus is your vision

١٨٠٠ ١١١ ٧٠٩

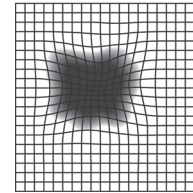
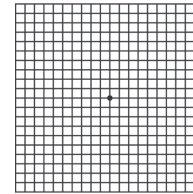
شبكة أمساير

يمكن استخدام هذه الشبكة لاختبار وجود اعراض التنكس البقعي



تعليمات

١. لا تنزع النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة التي عادة ما تستخدمها للقراءة.
٢. قف علي بعد ٣٥ سنتيمتر من الشبكة في غرفة ذات إضاءة جيدة.
٣. قم بتغطية إحدى عينيك بيدك وركز علي نقطة المنتصف بعينك غير المغطاة . كرر العملية بعينك الأخرى .
٤. إذا ما رأيت خطوطًا متقطعة أو موجة أو كانت رؤيتك مموهة أو كانت هناك مساحات مفقودة، فيمكن أن تكون تلك علامات مرض التنكس البقعي لديك ويجب عليك الاتصال بأخصائي الرمد/العيون الخاص بك فوراً



استشر طبيب العيون الخاص بك على الفور.

يحظر الاعتماد علي هذه الشبكة في أية تشخيصات طبية

هذه النشرة صادرة عن مؤسسة MD، ويجب معاملة محتواها كدليل إرشادي فقط لا غير. هذه النشرة لا تعتبر نشرة طبية، ويجب عدم معاملتها كذلك. **أي تغيير في حميتك الغذائية أو نمط حياتك يجب أن يتم تحت إشراف طبيبك.

مارس ٢٠٠٧

ما وسائل المساعدة المتاحة؟
الخدمات والوسائل المساعدة في حالات ضعف الإبصار

لايزال الأشخاص الذين يعانون درجات مختلفة من ضعف القدرة البصرية يحافظون علي استقلاليتهم في الحياة ويعيشون حياة مستقلة بمساعدة خدمات التغلب علي ضعف الإبصار ووسائل المساعدة البصرية.

وقد تم تصميم خدمات التغلب علي ضعف الإبصار بحيث تساعد الناس علي استغلال عناصر الإدراك البصري لديهم بأفضل طريقة ممكنة.

أما وسائل المساعدة وتقنيات التغلب علي ضعف الإبصار فتساعد في قضاء الأنشطة اليومية في المنزل والعمل ووسط المجتمعات. إن تقنيات التغلب علي ضعف الإبصار تتقدم بسرعة كبيرة علي سبيل مساعدة أولئك الذين يعانون ضعف الإبصار.

لمزيد من المعلومات التفصيلية والمساعدة يرجى الاتصال بمؤسسة MD على رقم:

١٨٠٠ ١١١ ٧٠٩

www.mdfoundation.com.au

Suite 302, Level 3, 447 Kent Street
SYDNEY NSW 2000

* Legal Blindness

¹Mitchell P, Taylor HR, Keeffe JE, Vu H, Wang JJ, Rochtchina E, Pezzullo LM, 'Vision Loss in Australia' Medical Journal of Australia 2005; 12: 565-568

² VanNewkirk MR, Nanjan MD, Wang JJ, Mitchell P, Taylor MD, McCarty CA, 'The Prevalence of Age-related Maculopathy: The Visual Impairment Project' Ophthalmology 2000 (107): 1593-1600

إخلاء المسؤولية: المعلومات المتضمنة في صحيفة الحقائق هذه تعتبرها مؤسسة MD المحدودة دقيقة وقت نشرها. ورغم ان جميع أنواع العناية والحيطه قد اتخذت عند أعدادها إلا أنه يجب اعتبار اخذ نصيحة الطبيب. ولا تعد مؤسسة MD مسؤولة عن أي أخطاء أو حذف في هذه النشرة أو عن الأضرار الناجمة عن توريدها وأدائها واستخدامها. ولا تقدم المؤسسة ضمان من أي نوع سواء ضمان صريح أو ضمني فيما يتعلق بهذه النشرة.

www.mdfoundation.com.au

الأعراض الرئيسية تتضمن واحد أو أكثر مما يلي:

- صعوبة في القراءة أو ممارسة أى نشاط آخر يتطلب الرؤية الجيدة.
- التشويش حيث تظهر الخطوط المستقيمة موجة أو منثنية.
- تمييز الوجوه يصبح مشكلة.
- بقع سوداء أو مساحات فارغة تظهر في مركز البصر.

إن الحاجة إلي إضاءة متزايدة والحساسية تجاه الوميض إلي جانب انخفاض قدرة الرؤية الليلة والحساسية تجاه الألوان - كل هذا قد يشير أيضًا إلي أن هناك شىء غير سليم.

قائمة مراجعة فحص صحة العين **

- استشر طبيبك بشأن إجراء فحوصات لعينك مع التأكيد على فحص بقعة العين.
- لا تدخن.
- اتبع اسلوب حياة صحي تحكم في وزنك ومارس التمارين الرياضية باستمرار.
- قم بتناول طعام متوازن وصحي، قلل كمية الدهون التي تتناولها، وعليك بتناول الأسماك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً بتناول الفاكهة الطازجة والخضروات التي تحتوي على الأوراق ذات اللون الأخضر الداكن يومياً، بالإضافة إلى كمية بملء الكف من المكسرات اسبوعياً.
- واستشر طبيبك بشأن تناول مكملات من الزنك ومضادات الأكسدة.
- عليك بتوفير الحماية اللازمة لعينيك من التعرض لضوء الشمس وخصوصاً في الصغر.

ما المقصود بالتنكس البقعي (MD)؟

البقعة هي الجزء المركزي في الشبكية وهي نسيج حساس للضوء في مؤخرة العين. وتقوم الشبكية بمعالجة جميع الصور البصرية. وهي المسؤولة عن قدراتك علي القراءة والتعرف علي الوجوه والقيادة ورؤية الألوان بوضوح. وأنت تقرأ هذه النشرة مستخدماً بقعتك الشبكية.

ويحدث مرض التنكس البقعي تلاًفاً متزايداً في البقعة الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الرؤية المركزية، إلا أن الرؤية الجانبية لا تتأثر.

ما مدي شيوع مرض التنكس البقعي؟

مرض التنكس البقعي هو السبب الأول للعمي والإعاقات البصرية الحادة في أستراليا^١ ويصيب مرض التنكس البقعي واحداً من بين كل سبعة أشخاص فوق سن الخمسين، وتتناسب نسبة الحالات طردياً مع تقدم العمر.^٢

الاكتشاف المبكر شديد الأهمية

الاكتشاف المبكر لأى شكل من أشكال مرض التنكس البقعي غاية في الأهمية، حيث إنه كلما لجأت للعلاج مبكراً، زادت احتمالات أن تأتي النتائج النهائية أفضل مقارنة مع هؤلاء الذين يتأخرون في اللجوء للعلاج. قد يظهر مرض التنكس البقعي في شكل عدة أعراض مختلفة، ولذلك يجب عدم تجاهل مشكلة بصرك والنظر لها علي أنها مجرد "نتيجة طبيعية" للتقدم في العمر.

قد يتعذر ملاحظة مرض التنكس البقعي في مراحله المبكرة، إلا أنه يمكن اكتشافه بالفحص النظري قبل أن تحدث أية أعراض بصرية. اكتشاف التغيرات مبكراً يتيح لك اتخاذ خطوات من شأنها أن تبطئ من تقدم مرض التنكس البقعي.



كيف يرى بعض الناس المصابين بخلل التنكس البقعي العالم

ما أنواع العلاج المتاحة لمرض التنكس البقعي؟

تعتمد خيارات العلاج علي مرحلة ونوع المرض. العلاجات الحالية تهدف إلي الإبقاء علي أفضل رؤية لأطول فترة ممكنة، إلا أنه لا يوجد علاج شافي حالياً. الاكتشاف المبكر مهم وضروري للحفاظ على البصر.

ما أنواع مرض التنكس البقعي؟

هناك نوعان من مرض التنكس البقعي.

النوع الجاف ويتسبب في فقدان الرؤية المركزية تدريجياً. والنوع المائي و يتسم بفقدان الرؤية المفاجيء وتسببه أوعية دموية غير عادية تنمو داخل الشبكية. والعلاج الطبي الفوري ضروري جداً إذا ما ظهرت أعراض المرض.

ماهي عناصر المخاطرة؟

يعتقد أن مرض التنكس البقعي سببه هو مزيج من العوامل الجينية والبيئية. والبشر فوق سن الخمسين معرضون للخطر. وإذا ما كنت تدخن أو كان لديك تاريخ وراثي عائلي بمرض التنكس البقعي فإن مخاطر نشوء هذا المرض عندك تكون أكبر بكثير.