

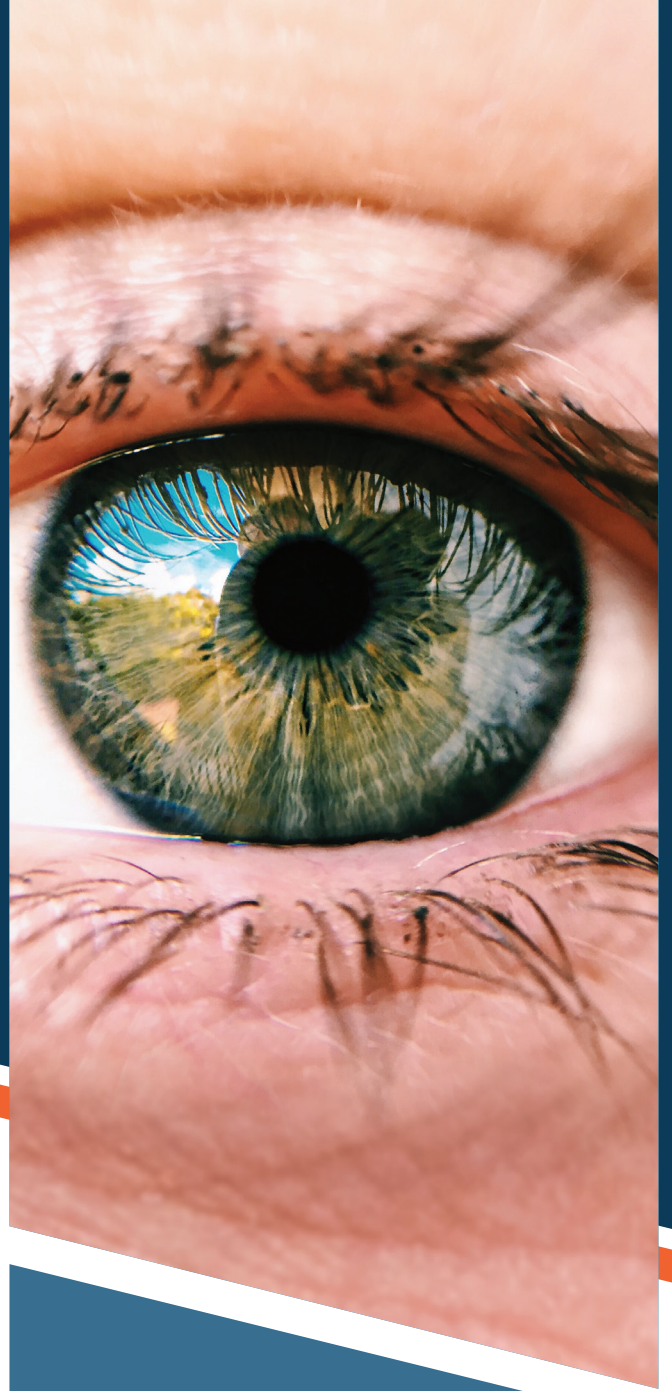


See The Possibilities

أخطر خمس حالات للعين

التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)

مرض شائع في العين يصيب كبار السن، ويؤثر على رؤيتك
المركزية.



الرؤية الطبيعية



فقدان البصر المركزي بسبب التنكس البقعي المرتبط بالعمر



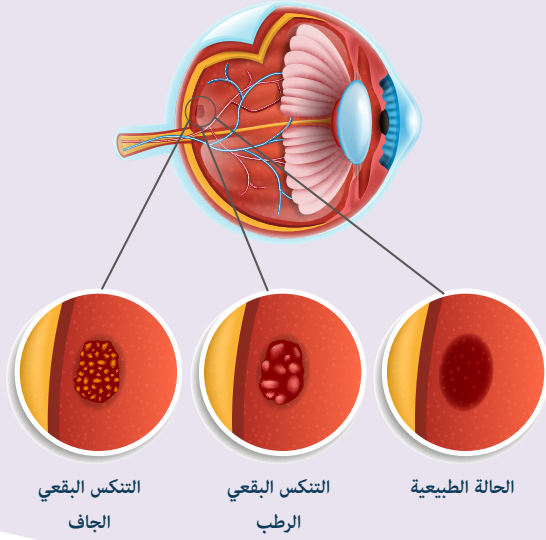
ما التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)؟

هو من أحد أكثر أسباب ضعف الرؤية بعد سن الستين. وهو يمثل في الواقع 90% من حالات العمى الجديدة في كندا.

البقعة هي منطقة صغيرة في مركز الشبكية في مؤخرة العين تسمح لنا برؤية التفاصيل الدقيقة بوضوح والقيام بالأنشطة مثل القراءة والقيادة. يحدث التنكس البقعي المرتبط بالعمر عندما تتحلل أو تتدهور "خلايا الرؤية" في البقعة.

تتضمن الأعراض البصرية للتنكس البقعي المرتبط بالعمر فقدان الرؤية المركزية، بينما لا تتأثر الرؤية المحيطية (الجانبية). كما يفقد المرء الرؤية الحادة والمباشرة اللازمة للقيادة والقراءة والتعرف على الوجوه والنظر في التفاصيل.

التنكس البقعي



يوجد نوعين للتنكس البقعي المرتبط بالعمر

التنكس البقعي الجاف

9 من 10 أشخاص من المصابين بمرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر يعانون من التنكس البقعي الجاف. يحدث التنكس البقعي الجاف عندما تصبح البقعة أرق وتتراكم كتل من المخلفات الثانوية تحتها. فهذا يجعلك تفقد الرؤية المركزية ببطء.

التنكس البقعي الرطب

يعد التنكس البقعي المرتبط بالعمر النضحي أو "الرطب" أقل شيوعاً (إذ أنه يؤثر على 1 من كل 10 أشخاص من المصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر) ولكنه أكثر خطورة.

في نوع التنكس البقعي الرطب، قد تنمو الأوعية الدموية غير الطبيعية في طبقة تحت الشبكية. تقوم هذه الأوعية بتسريب السوائل والدم، مما يؤدي إلى تندب البقعة. يسبب هذا حدوث تشوه ونقطة عمياء كبيرة في مركز رؤيتك.

ما هي مسببات التنكس البقعي المرتبط بالعمر؟

يبدو أن التنكس البقعي ينتج عن مزيج من العوامل الوراثية وعوامل الشيخوخة بالإضافة إلى عوامل صحية وبيئية أخرى.

عوامل الخطر

يعد السن هو أخطر العوامل لتدهور مرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر، ولكن قد تصبح أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض إذا كنت:

- تمتلك عيون زرقاء
- تعاني ارتفاع ضغط الدم
- تعاني أي مرض في القلب
- لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول
- أو كنت مدخناً
- تعاني زيادة الوزن
- تكثر تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة (مثل الزبدة والجبن)
- لديك تاريخ عائلي للإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر



لتقليل خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر، عليك أن تتناول نظاماً غذائياً مغذياً يحتوي على الورقيات الخضراء، والفواكه الصفراء والبرتقالية، والأسماك، والأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة. وعليك أيضاً الابتعاد عن التدخين وممارسة الرياضة بانتظام.



كيف يُعالج مرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر؟

يُجرى بحث مباشر على مرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر على حالات عديدة. حتى الآن، أسفرت الأبحاث عن تطوير أدوية فعالة للحد من الضرر الناجم عن التنكس البقعي الرطب المرتبط بالعمر، وهي تحسن الرؤية في كثير من الحالات. كما خضعت عدة علاجات مباشرة لعلاج التنكس البقعي الجاف المرتبط بالعمر للتجارب السريرية. بالإضافة إلى ذلك، تساعد مصابيح القراءة عالية الكثافة والمكبرات ومساعدات ضعف الإبصار الأخرى الأشخاص الذين يعانون هذا المرض على زيادة الرؤية لديهم.

علاج التنكس البقعي الجاف المرتبط بالعمر

عادة ما يتطور التنكس البقعي الجاف المرتبط بالعمر ببطء على مدى سنوات عديدة. لا تُظهر الدراسات أن معدل التدهور يتغير مع استخدام عينيك للقراءة وغيرها من الأعمال. وفقًا لدراسة ما لأضرار العين المرتبطة بالعمر، ثبت أن نظامًا محددًا للفيتمينات يقلل من معدل الأشخاص الذين يتطور لديهم مرض التنكس البقعي الجاف المتقدم إلى التنكس البقعي الرطب.

علاج التنكس البقعي الرطب المرتبط بالعمر

نظرًا لأن نوع التنكس البقعي الرطب يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر بسرعة، لذا يعد الوقت عاملاً مهمًا للغاية لعلاج. يمكن أن يؤدي التأخير إلى نتائج سيئة. لهذا السبب يحتاج الأشخاص المصابون بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر إلى فحص الرؤية في كل عين بانتظام والإبلاغ عن التغييرات دون تأخير غير مسبب.

يُعالج التنكس البقعي الرطب المرتبط بالعمر بشكل شائع عن طريق حقن الأدوية المضادة لعامل النمو البطاني الوعائي (anti-VEGF) مباشرة في العين. هذه الأدوية فعالة جدًا في جعل الأوعية الدموية غير الطبيعية ساكنة وتجعلها تتوقف عن النمو والتسرب. تساعد الحقن المنتظمة على منع تكرار الإصابة وفقدان البصر. نتوقع استقرار ما يصل إلى 90% من الحالات وتحسن ما يصل إلى ثلث الحالات مع العلاج.

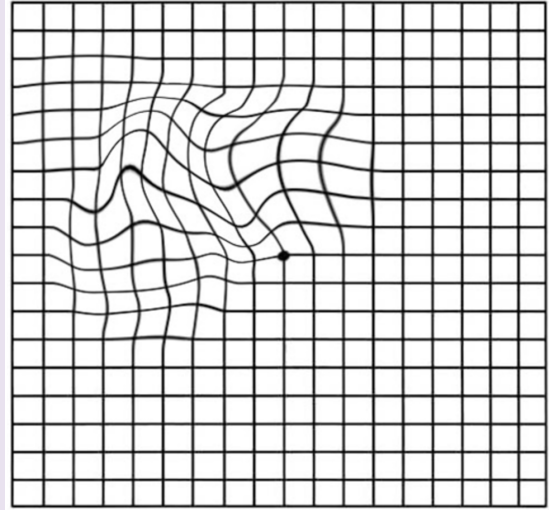
كيف يتم تشخيص التنكس البقعي المرتبط بالعمر؟

يمكن اكتشاف التغييرات المبكرة لمرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر في المنزل باستخدام شبكة Amsler.

يمكنك اختبار رؤيتك باستخدام شبكة Amsler على موقع

<https://www.seethepossibilities.ca/innovation/vision-test/amd>

إذا بدت خطوط الشبكة مموجة أو مشوهة أو مفقودة، فهذا غير طبيعي ويجب فحص النتيجة بواسطة ممارس عيون أو طبيب عيون.



كيف تبدو شبكة Amsler لشخص يعاني مرض التنكس البقعي المرتبط بالعمر؟



عن

Canadian Ophthalmological Society

Canadian Ophthalmological Society (COS) هي سلطة وطنية معترف بها في مجال رعاية العيون والإبصار في كندا. كأطباء وجراحي عيون، نحن ملتزمون بتقديم أفضل رعاية طبية وجراحة عيون لجميع الكنديين.



See The Possibilities

مصدر للشعب الكندي حول مواضيع صحة البصر وأمراض العيون الخطيرة وما تفعله COS لتعزيز ثقافة صحة العين للجميع.



See The Possibilities

www.seethepossibilities.ca

[seethepossibilitiesca](https://www.facebook.com/seethepossibilitiesca)

[seethepossibilitiesca](https://www.instagram.com/seethepossibilitiesca)

