See The Possibilities

ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਵੱਡੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਤਿੀਆਂ

ਉਮਰ-ਅਨੁਸਾਰ ਧੱਬੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ (AMD)

ਇਹ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ, AMD ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ-ਅਨੁਸਾਰ ਧੱਬੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਏਜ-ਰਲਿੇਟਡ ਮੈਕਯੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ)(AMD)?

60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਜ਼ਰ ਘੱਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ AMD ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅੰਧੇਪਨ ਦੇ 90% ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਇਸ ਬਮਿਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਮੈਕਯੂਲਾ (ਚਮੜੀ ਜਹਿਾ ਇੱਕ ਭਾਗ) ਅੱਖ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਰੈਟੀਨਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਹਿਾ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਸਿ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬਰੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। AMD ਬਮਿਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚਲੇ “ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲ”ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

AMD ਦੇ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਨਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੱਦ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਘੇਰੇ (ਪਾਸੇ) ਦੀ ਨਜ਼ਰ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, AMD ਨਾਲ, ਵਅਿਕਤੀ ਦੀ ਤੇਜ਼, ਸੱਧੀ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ, ਪੜ੍ਹਨ, ਚਹਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਨਜ਼ਰ

AMD ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨਾਸ

AMD ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ

ਖ਼ੁਸ਼ਕ AMD

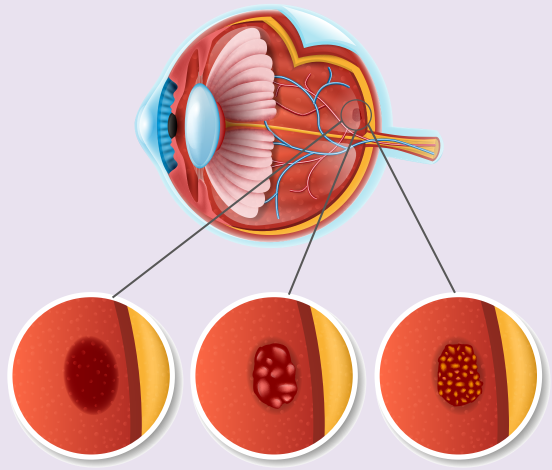
10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ "ਖ਼ੁਸ਼ਕ"AMD ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਕ AMD ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਕੁਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਥੱਲੇ ਬੇਕਾਰ ਤੱਤਾਂ-ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮੂਹ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਘੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਿੱਲੀ AMD

ਰਿਸਾਵ ਵਾਲੀ ਜਾਂ "ਗਿੱਲੀ" AMD ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (AMD ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

AMD ਦੇ ਇਸ ਗਿੱਲੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਰੈਟੀਨਾ ਦੀ ਪਰਤ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਅਸੁਭਾਵਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਕਿਸਤਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਰਸਿਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਕਯੂਲਾ 'ਤੇ ਜੰਮ ਕੇ ਧੱਬਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਧੱਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਯੂਲਾ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ



AMD ਕਹਿੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮੈਕਯੂਲਾ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਬਮਿਾਰੀ, ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

AMD ਬਮਿਾਰੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਬੁਢਾਪਾ ਜਾਂ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ AMD ਦੇ ਵਕਿਸਤਿ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾ ਦਤਿੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਨੀਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਉੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ
- ਕੋਈ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- ਧੂਮਰਪਾਨ/ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ (ਉਦਾ. ਮੱਖਨ, ਚੀਜ਼ ਆਦਿ)
- AMD ਬਮਿਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਾਨਦਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ

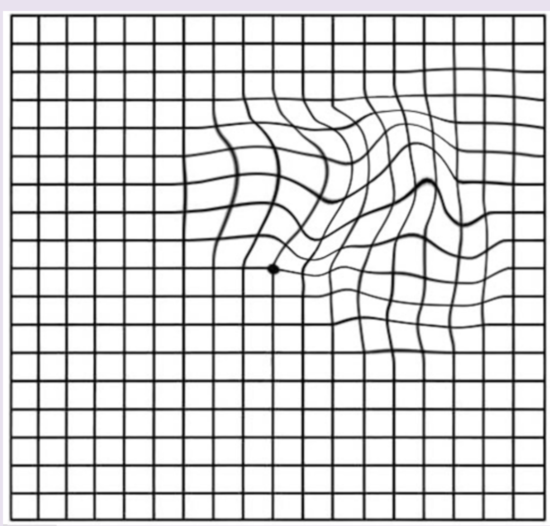
ਤੁਹਾਡੇ AMD ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪੌਸ਼ਟਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਜਸਿ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਫਲ, ਮੱਛੀ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

AMD ਦਾ ਪਤਾ ਕਵਿੇਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ AMD ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਚਿ ਹੀ ਐਮਸਲਰ ਗ੍ਰਡਿ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਕਿ ਤੋਂ ਐਮਸਲਰ ਗ੍ਰਡਿ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://www.seethepossibilities.ca/innovation/vision-test/amd

ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਡਿ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲਹਰਿਦਾਰ, ਬਗਿੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਦਖਿਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਪਰੀਖਣ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਤੀਜਆਿਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਸਿੇ ਆਪਟੋਮੈਟਰੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



AMD ਵਾਲੇ ਕਸਿੇ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਐਮਸਲਰ ਗ੍ਰਡਿ ਕਵਿੇਂ ਦਖਿਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

AMD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਮੋਰਚਆਿਂ ‘ਤੇ AMD ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਸੋਧ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਕ, ਇਸ ਸੋਧ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਲਿੀ AMD ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਮਾਮਲਆਿਂ ਵਚਿ, ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਚਿ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਕ AMD ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੇ ਆਸ਼ਾਜਨਕ ਇਲਾਜ ਉੱਤੇ ਕਲੀਨਕਿਲ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੈਂਪ, ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ-ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਵੀ AMD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਸ਼ਕ AMD ਦੇ ਇਲਾਜ

ਖ਼ੁਸ਼ਕ AMD ਆਮਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਐਿਨ, ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਚਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਖਿਾਉਂਦੇ। AREDS (ਉਮਰ-ਸੰਬੰਧਤਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਅਧਐਿਨ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਟਿਾਮਨਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਵਧੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਮੈਕਯੂਲਰ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਚਿ ਗਲਿੀ AMD ਦੇ ਵਕਿਸਤਿ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟਦੀ ਦਖਿਾਈ ਦੰਿਤੀ ਹੈ।

ਗਲਿੀ AMD ਦੇ ਇਲਾਜ

ਕਉਿਂਕ “ਗਲਿੀ” AMD ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਲਿੀ AMD ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮਾਂ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਭਾਵ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਤੀਜੇ ਮਾੜੇ ਨਕਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕ ਿAMD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਨਿਾ ਕਸਿੇ ਦੇਰੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਰਪਿੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਲਿੀ AMD ਦਾ ਇਲਾਜ ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਐਂਟੀ-ਵੈਸਕੁਲਰ ਐਂਡੋਥੈਲੀਅਲ ਗ੍ਰੋਥ ਫੈਕਟਰ (VEGF-ਰੋਧਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕਆਿਂ ਰਾਹੀਂ ਸਧਿਾ ਅੱਖ ਵਚਿ ਟੀਕਾ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਧਾਰਨ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਲ ਬਣਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਰਸਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਯਿਮਤਿ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਚਿ ਮਦਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ 90% ਸਥਰਿ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਵਚਿ ਇੱਕ ਤਹਿਾਈ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Canadian Ophthalmological Society ਬਾਰੇ

Canadian Ophthalmological Society (COS) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਂ।

Canadian Ophthalmological Society
Société canadienne d'ophtalmologie
EYE PHYSICIANS AND SURGEONS OF CANADA | MÉDECINS ET CHIRURGIENS OPHTALMOLOGISTES DU CANADA

See The Possibilities

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਾ ਲਈ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਹਿਤ, ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ COS ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।

See The Possibilities

www.seethepossibilities.ca
seethepossibilitiesca
seethepossibilitiesca

© 2021 Canadian Ophthalmological Society

110-2733 Lancaster Road, Ottawa ON K1B 0A9
www.cos-sco.ca