

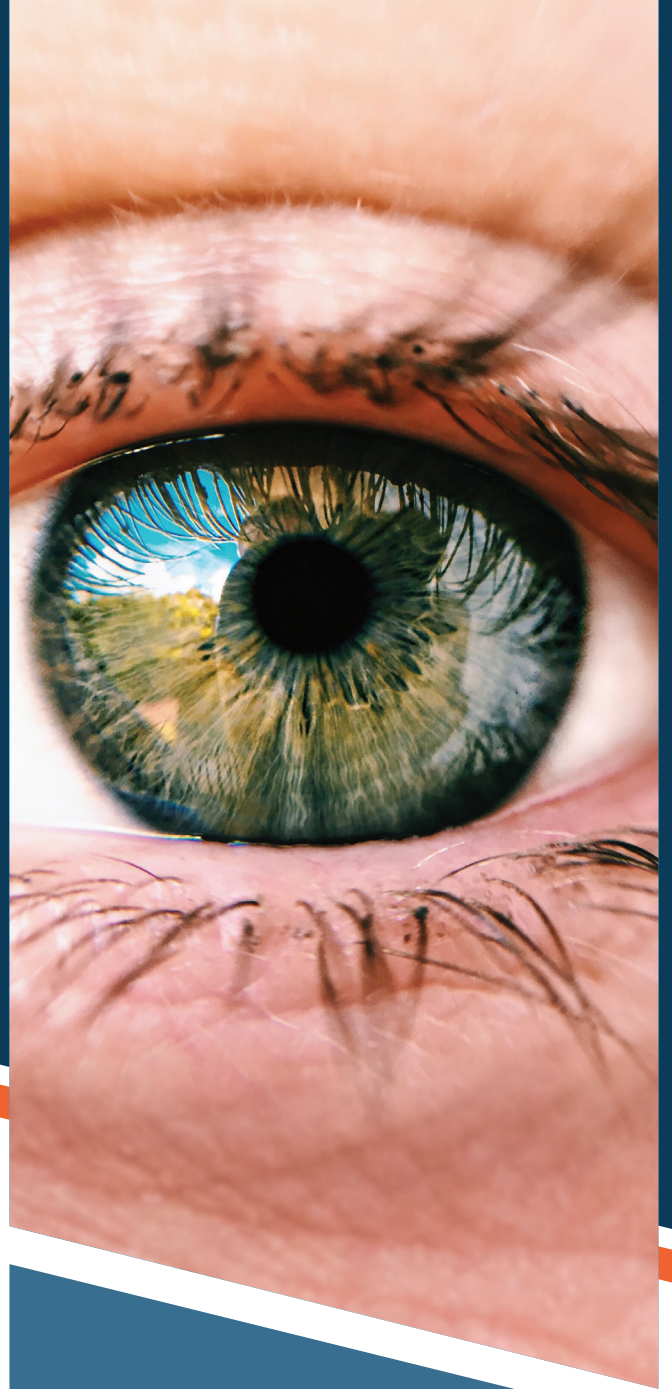


See The Possibilities

اکھاں دے پنچ وڈے تے گھمبیر مسلے

## عمر دے نال جڑی اکھ دے پردے دی کمزوری (ایچ ریلیٹڈ میکولر ڈی جنریشن/اے ایم ڈی)

اے ایم ڈی وڈی عمر دی اک عام ہماری اے، جہڑی تہاڈی  
مرکزی نظر تے اثر پاؤندی اے۔



عام اکھ دی نظر



اے ایم ڈی دی وجہا توں اکھ دے وچکار دی نظر دی خرابی

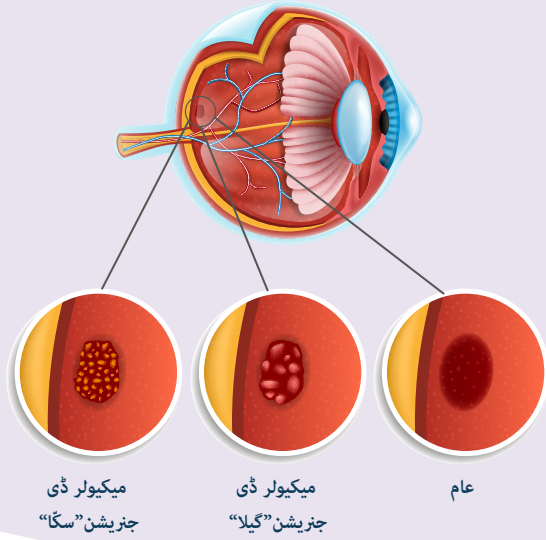


## عمر دے نال جڑی اکھ دے پردے دی کمزوری (ایچ ریلیٹڈ میکولر ڈی جنریشن/اے ایم ڈی) کیہ اے؟

اے ایم ڈی سٹھ ورہیاں دی عمر توں مگروں نظر گھٹن دی سبھ توں وڈی وجہا اے،  
سکوں، ایہہ کنیڈا چ قنونی انھے پن دیاں نویاں کیساں چوں 90% دا کارن اے۔  
میکولا اکھ دے پچھے، اکھ دے پردے دے وچکار اک نکی جہی تھان اے جہڑی  
چیزاں دی تفصیل نوں بریکی نال ویکھن، اتے پڑھن تے تصویراں بناؤن جہے کماں  
وچ ساڈی مدد کر دی اے۔ اے ایم ڈی اوہدوں بوندی اے جد میکولا اچ 'ویکھن  
آلے خلیے' خراب یاں کمزور ہو جاندے نیں۔

اے ایم ڈی دیاں نظر آؤن آلیاں علامتاں ج اکھ دے وچکارلے حصے دی نظر متاثر  
ہوناں شامل اے۔ جد کے آسے پاسے (سائیڈ) دی نظر اتے کوئی فرق نہیں پیندا۔ اے  
ایم ڈی دی وجہا توں ڈرائیونگ، پڑھن، شکلاں پشانن، اتے تفصیل نال ویکھن وگربیاں  
صلاحیتاں مک جاندیاں نیں۔

## اکھ دے پردے دی خرابی (میکولر ڈی جنریشن)



## اے ایم ڈی دے دو وڈے کارن

### سگا اے ایم ڈی

اے ایم ڈی دا شکار ہون آلیاں دساں وچوں نو لوکاں نوں کمزوری (ایٹروفیک) یاں 'سگی' اے ایم ڈی اے ہوندی اے۔ سگی اے ایم ڈی اوہدوں ہوندی اے جدوں میکولا پتلا ہو جاندا اے تے اوہدے تھلے فالتو مواد کٹھے ہو جاندے نیں۔ ایہدی وجہ توں ہولی ہولی تہاڈی وچکاری اکھ دی نظر تر جاندی اے۔

### گیلا اے ایم ڈی

اخراجی یاں "گیلی" اے ایم ڈی ایہڈی عام نئیں (ایہہ اے ایم ڈی دا شکار ہون آلیاں دساں وچوں اک بندے نوں ہوندی اے پر ایہہ بوہتی خطرناک اے۔

اے ایم ڈی دی گیلی قسم اچ، اکھ دے پردے دے تھلے عام معمول توں ہٹ کے لہو دیاں شریاناں بن جاندیاں نیں۔ ایہناں شریاناں توں لہو اتے پانی وگدا رہندا اے، جہدے نال میکولا تے داغ بے جاندے نیں۔ ایہدے نال خرابی پیدا ہو جاندی اے تے نظر دے وچکار اک بوہت وڈا حصا اٹھا چہا ہو جاندا اے۔

## اے ایم ڈی دی وجہ کیہ اے؟

اکھ دے پردے دی خرابی دیاں وجہاں وچ جینز اتے ودھدی عمر شامل نیں، تے ایہدے علاوہ صحت تے دوجے ماحولیاتی کارن شامل نیں۔

### خطرے دے کارن

اے ایم ڈی ہون دی سبھ توں وڈی وجہاں عمر اے، پر تہانوں پیٹھاں دسیاں گٹیاں گلاں دی وجہاں توں وی اے ایم ڈی ہون دا بوہتا خطرہ ہو سکدا اے:

- جے تہاڈیاں اکھاں نیلیاں نیں
- جے تہانوں خون دے دباؤ (بلڈ پریشر) دا مرض اے
- جے تہانوں دل دی ہماری اے
- جے تہاڈا کولیسٹرول ودھ اے
- تمباکو پین دی عادت
- جے تہاڈا وزن ودھ اے
- جے تہاڈا بوہتی چکنائی آلیاں شیواں کھاندے او (جیویں کے مکھن تے پنیر)
- جے تہاڈے خاندان وچوں پہلاں وی کسی نوں اے ایم ڈی ہوچکیا اے



اے ایم ڈی دے خطرے نوں گھٹاؤن لئی، تہانوں اچھی غذا کھانی چاہیدی اے جہدے وچ بریاں پتیاں آلیاں سبزیاں، پیلے تے نارنجی پھل، مچھی اتے ثابت اناج شامل ہون۔ تمباکو پین توں پرہیز کرو اتے کوشش کرو کہ تہاڈی باقاعدگی نال کسرت کرو۔



## اے ایم ڈی دا علاج کیوں ہوندا اے؟

ایس ویلے اے ایم ڈی دے بارے چ بڑی ودھیا تحقیق ہو رئی اے۔ بن تیکر، ایس تحقیق دی وجہ توں کئی چنگیاں دوائیاں تیار کیتیاں جا چکیاں نیں جہناں نے گیلے اے ایم ڈی دی وجہ توں ہون آئے نقصان نوں روکن اچ مدد کیتی اے۔ سگے اے ایم ڈی دا علاج کرن لئی وی کئی دواواں تیار کیتیاں جا رھیاں نیں۔ ایہدے علاوہ، پڑھن لئی تیز بتی والے لیمپ، موٹا وکھاؤن والے شیشے اتے گھٹ نظر وچ مدد لئی کئی بور مدد کرن آئے وی اے ایم ڈی دے شکار لوکاں دی مدد کر رئے نیں، تاں جے اوہناں دی نظر ودھ توں ودھ کیتی جا سکے۔

## سگے اے ایم ڈی دے علاج

سگا اے ایم ڈی عام طور تے بولی بولی ودھدا اے۔ تحقیقی مطالعے توں ایہہ پتا نئیں چل سکيا کہ کیہ پڑھن یاں دوجیاں کماں دی وجہ توں نظر گھٹن دی رفتار تے کوئی اثر پیندا اے یاں نئیں۔ اے آر ای ڈی ایس (ایچ ریلیٹڈ آئی ڈس ایز سڈی یعنی عمر نال جڑی اکھاں دی ہماری دی تحقیق) دے مطابق وٹامن دی اک خاص خوراک نال سگی میکیولرخرابی دا شکار ہون والے لوکاں دی ہماری گیلی میکولر خرابی وچ بدلن دی شرح وچ چنگی بھلی کمی آئی اے۔

## گیلے اے ایم ڈی دے علاج

کیوں جے ”گیلے“ قسم دے اے ایم ڈی دی وجہ توں نظر بوہتی چھیتی جا سکتی اے، گیلے اے ایم ڈی دے علاج لئی ویلا بوہت اہم اے۔ بوہتا چر لاؤن دی صورت اچ نتیجہا بھیڑا ہو سکتا اے۔ ایس لئی جہڑے لوکاں نوں اے ایم ڈی ہووے اوہناں نوں چاہیدا اے کہ اوہ اکثر اپنی نظر دی جانچ کراؤندے رہن، اتے بوہتا چر لائے بغیر کسے وی بدلاء دی خبر دین۔

گیلے اے ایم ڈی دا علاج عام طور تے اکھاں وچ سدھے انٹی ویسکولر (انٹی وی ای جی ایف) ٹیکیاں دے راہیں کیتا جاندا اے۔ ایہہ دوائیاں خون دی وادھو شریاناں نوں ناکارہ کرن وچ بڑیاں فیدے مند نیں، اتے اوہناں دے ودھن یاں وگن نوں روکن اچ مدد کردیاں نیں۔ باقاعدگی نال لگے ٹیکے ایہنوں فیر ہون توں روکدے نیں اتے نظر گھٹن توں وی بچاء کردے نیں۔ امید اے کہ علاج دے نال 90% اکھیاں دی نظر کھلو جاؤندی اے۔ اک تہائی تیکر اکھیاں وچ بہتری آؤندی اے۔

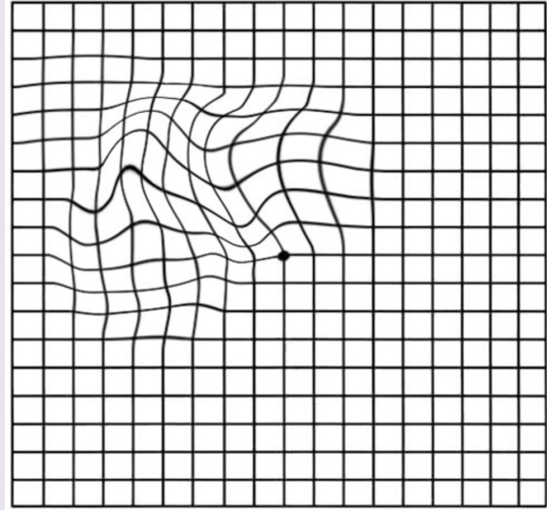
## اے ایم ڈی دی تشخیص کیوں ہوندى اے؟

شروع اچ اے ایم ڈی دا پتا گھر چ ایمسلر گرڈ (Amsler grid) راہیں لگایا جا سکدا اے۔

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

تسین تے جا کے ایمسلر گرڈ راہیں اپنی نظر دی جانچ آپ کر سکدے او۔

جے گرڈ دیاں لکیراں تہانوں ڈھینگیاں، خراب یاں غیب نظر آؤن تاں ایہدا مطلب ایہہ اے کہ ٹیسٹ دا نتیجہ ٹھیک نئیں تے تہانوں کسے نظر دے ماہر یاں اکھاں دے ڈاکٹر کولوں ایہدی بور جانچ کروانی چاہیدی اے۔



اے ایم ڈی دے شکار لوکاں نوں ایمسلر گرڈ کیوں دسدى اے۔



## Canadian Ophthalmological Society

دے بارے اچ

Canadian Ophthalmological Society (COS) [کنیڈین آپتھلمولوجیکل سوسائٹی (سی او ایس)] ایک قومی تے کنیڈا اچ منیا پرمینا ادارہ اے جہڑا اکھیاں تے نظر دی دیکھ بھال لئی جانیٹا جاؤندا اے۔ اکھاں دے ڈاکٹر تے سرجن ہون کارن، اسین کنیڈا دیاں ساریاں لوکاں نوں ودھیا توں ودھیا علاج اتے سرجیکل علاج دیاں سہولتاں دین لئی جتے ہوئے آں۔



## See The Possibilities

ایہہ کنیڈا دے لوکاں لئی اکھاں دی صحت تے اکھاں دیاں وڈیاں ہماریاں دے بارے چ معلومات نیں، اتے اوہناں نوں ایس بارے دسن لئی کے ساریاں لوکاں لئی اکھاں دی صحت نوں بڑھاوا دین لئی سی او ایس کیہ کر رہی اے۔



See The Possibilities

www.seethepossibilities.ca

seethepossibilitiesca

seethepossibilitiesca

