



See The Possibilities

اکھاں دے پنج وڈے تے گھمبیر مسلے

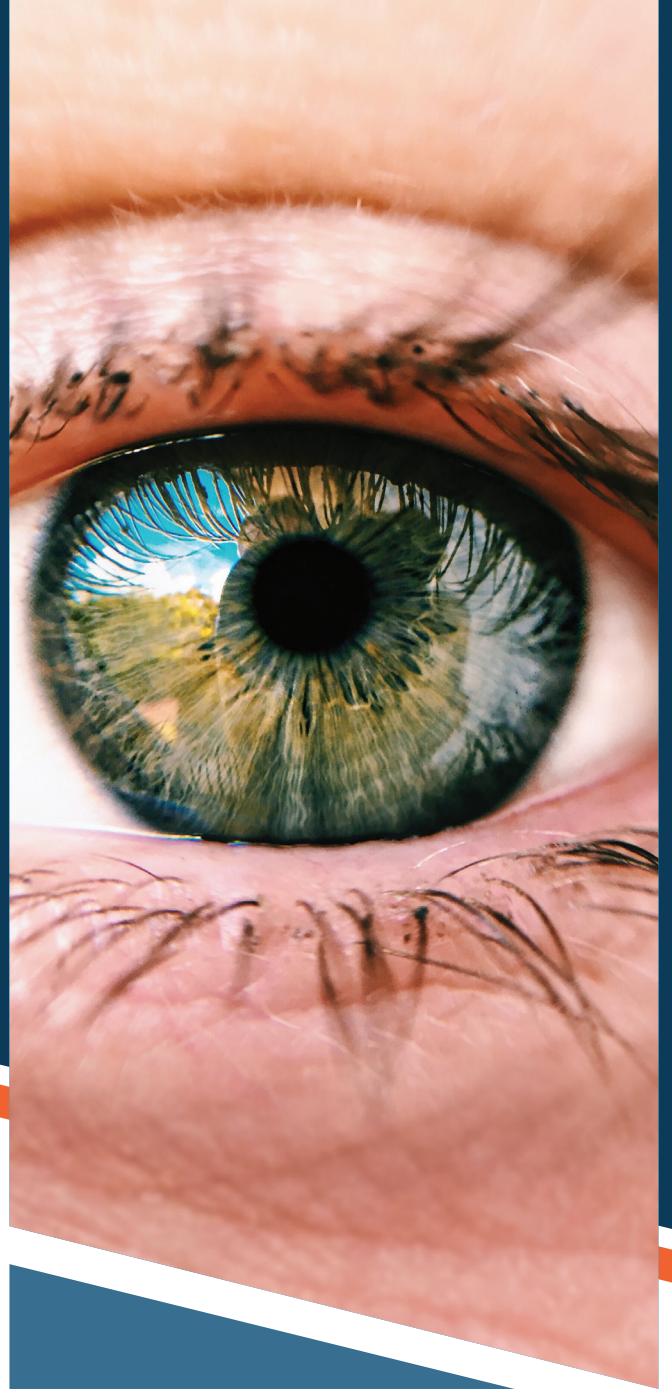
عمر دے نال جڑی اکھ دے پردے دی کمزوری (ایچ ریلیٹڈ میکولر ڈی جنریشن/اے ایم ڈی)

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

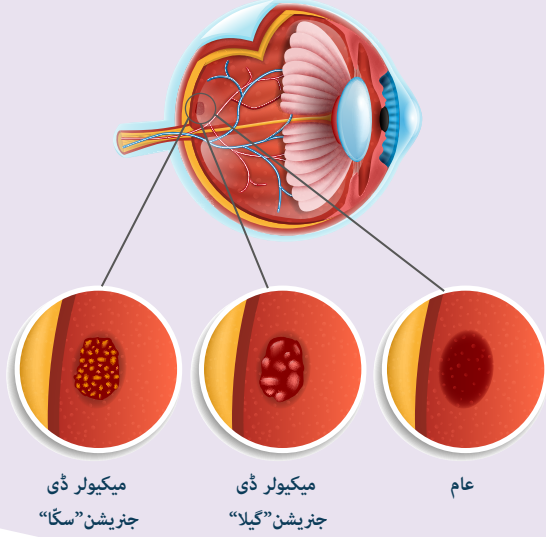


عمر دے نال جڑی اکھ دے پردے دی کمزوری (ایچ ریلیٹڈ میکولر ڈی جنریشن/اے ایم ڈی) کیہ اے؟

اے ایم ڈی سٹھ ورہیاں دی عمر توں مگروں نظر گھٹن دی سبھ توں وڈی وجہا اے،
سگوں، ایہہ کنیڈا چ قنونی انہے پن دیاں نویاں کیساں چوں 90% دا کارن اے۔
میکولا اکھ دے پچھے، اکھ دے پردے دے وچکار اک نکی جہی تہاں 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 اوپدوں بوندی اے جد میکولا اچ 'ویکھن
آلے خلیے' خراب یاں کمزور ہو جانداں 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 وگرباں
صلاحیتاں مک جانداں نیں۔

اکھ دے پردے دی خرابی (میکبولر ڈی جنریشن)



میکبولر ڈی جنریشن "سگا"

میکبولر ڈی جنریشن "گیلا"

عام

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 وجہا توں ہولی ہولی تہاڈی وچکاری اکھ دی نظر ٹر 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 شریانان بن جاندیاں نیں۔ ایہناں شریانان 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 چھا ہو جاندا اے۔

اے ایم ڈی دی وجہا 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 وجہا عمر اے، پر تہانوں بیٹھاں دسیاں گٹیاں گلاں دی وجہا 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 تسیں اکثر بوہتی چکنائی آلیاں شیواں کھاندے او (جیویں کے مکھن تے پنیر)
- جے تہاڈے خاندان وچوں پہلاں وی کسے 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 تسیں 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 وجہا توں کئی چنگیاں دوائیاں تیار کیتیاں جا چکیاں نیں جہناں نے گیلے اے ایم ڈی دی وجہا توں ہون آلے نقصان نوں روکن اچ مدد کیتی اے۔ سگے اے ایم ڈی دا علاج کرن لئی وی کئی دواواں تیار کیتیاں جا رئیاں نیں۔ ایہدے علاوہ، پڑھن لئی تیز بتی والے لیمنپ، موٹا دکھاؤن والے شیشے اتے گھٹ نظر وچ مدد لئی کئی بور مدد کرن آلے آلے 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

سگے اے ایم ڈی عام طور تے بولی بولی ودھدا اے۔ تحقیقی مطالعے توں ایہہ پتا نہیں چل سکیا کہ کیہ پڑھن یاں دوجیاں کماں دی وجہا توں نظر گھٹن دی رفتار تے کوئی اثر پیندا اے یاں نہیں۔ اے آر ای ڈی ایس (ایچ ریلیڈ آئی ڈس ایز سڈی یعنی عمر نال جڑی اکھاں دی ہماری دی تحقیق) دے مطابق وٹامن دی اک خاص خوراک نال سگے میکیولرخرابی دا شکار ہون والے لوکاں دی ہماری گیلی میکولرخرابی 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 وجہا توں نظر بوہتی چھیتی جا سکدی اے، گیلے اے ایم ڈی دے علاج لئی ویلا بوہت اہم اے۔ بوہتا چر لاؤن دی صورت اچ نتیجا بھیڑا ہو سکدا 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 بدلا 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۔

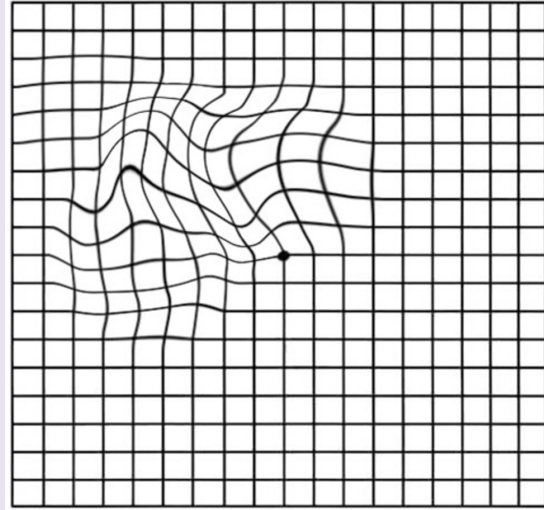
اے ایم ڈی دی تشخیص کیوں ہوندی اے؟

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

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

تسین تے جا کے ایمسٹر 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 نتیجا ٹھیک نہیں تے تہانوں کسے نظر دے ماہر یاں اکھاں دے ڈاکٹر کولوں ایہدی بور جانچ کروانی چاہیدی اے۔



اے ایم ڈی دے شکار لوکاں نوں ایمسٹر گرڈ کیوں دسدی اے۔



Canadian Ophthalmological Society

دے بارے اچ

Canadian Ophthalmological Society (COS) [کنیڈین آپتھلمولوجیکل سوسائٹی (سی او ایس)] ایک قومی تے کنیڈا اچ منیا پرمینیا ادارہ اے جہڑا اکھیاں تے نظر دی دیکھ بھال لئی جانیجاؤندا 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 آن۔



See The Possibilities

ایہہ کنیڈا دے لوکاں لئی اکھاں دی صحت تے اکھاں دیاں وڈیاں بیماریاں 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

