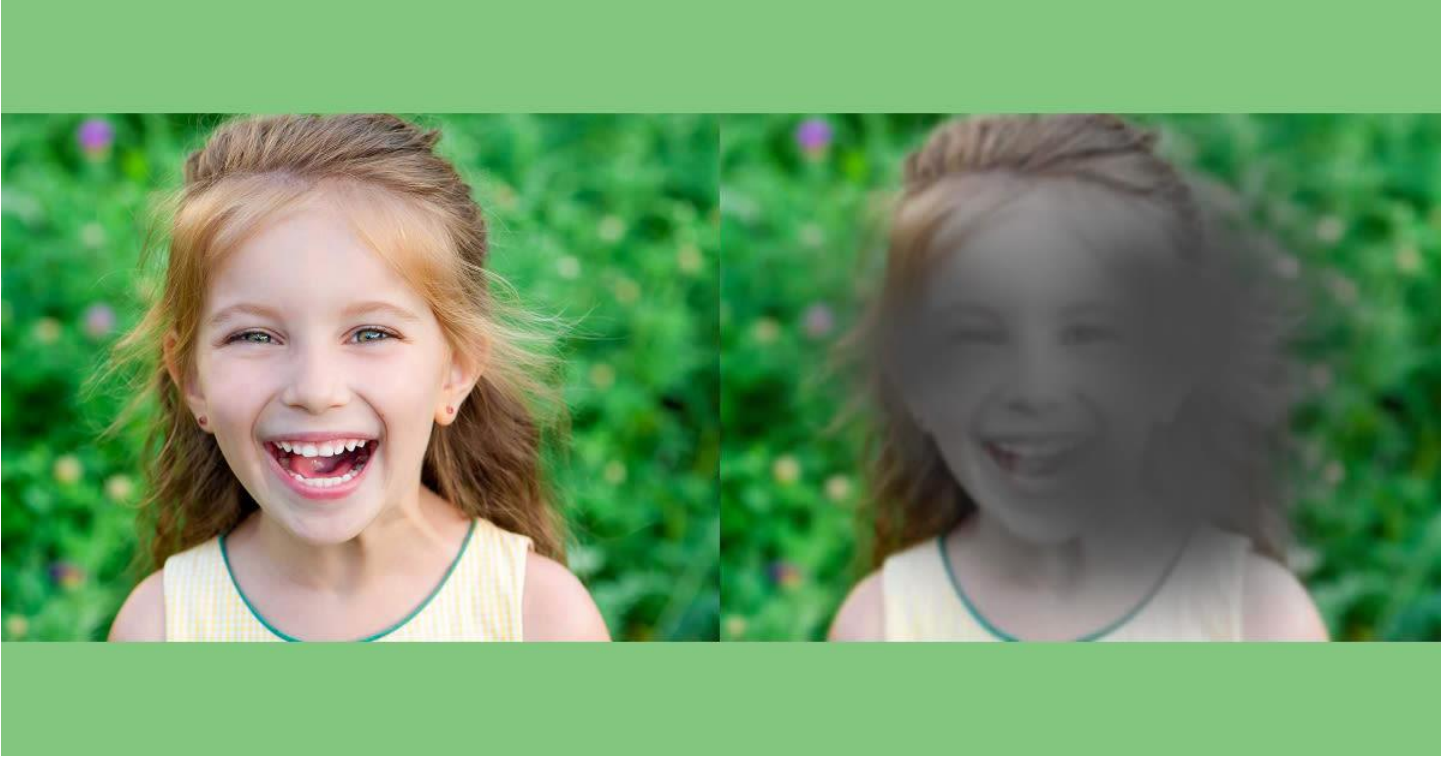


ما هو التنكس البقعي؟



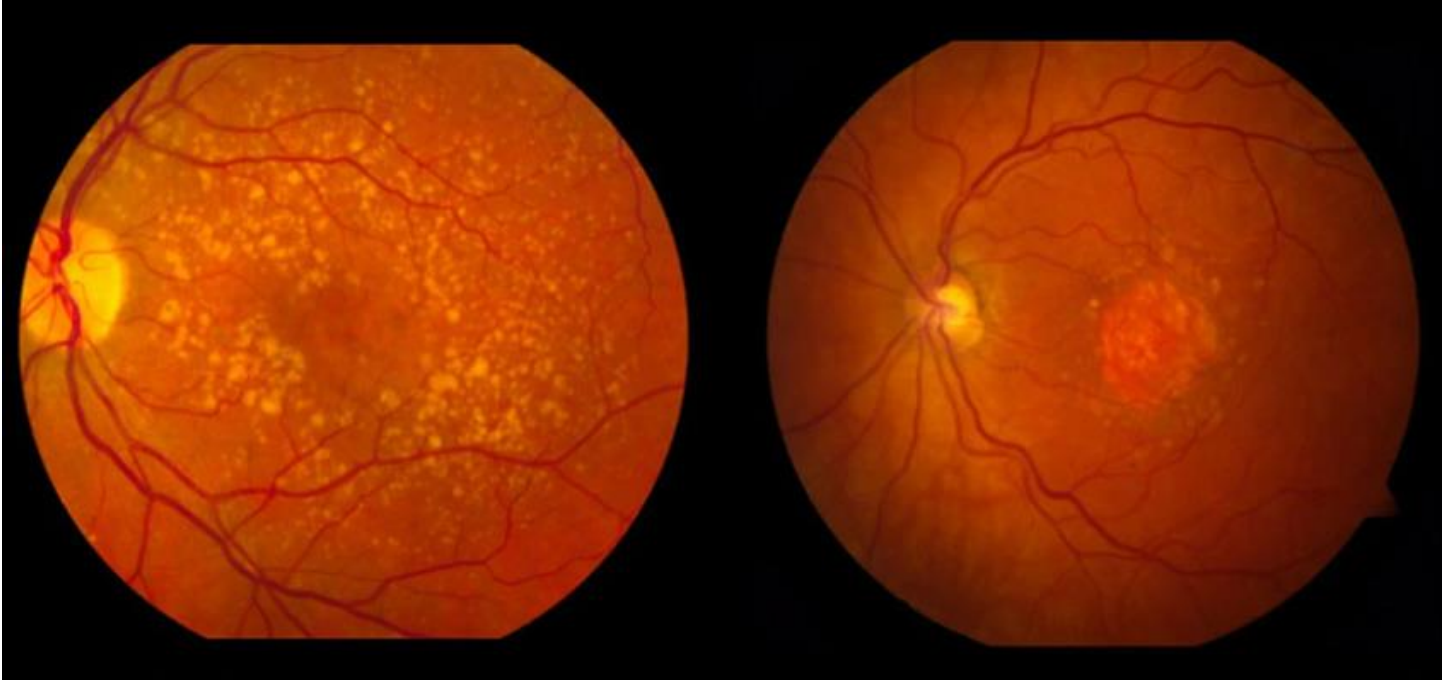


ما هو التنكس البقعي؟

هل لاحظت أن قراءة أو رؤية التفاصيل الدقيقة أصبحت أكثر صعوبة، رغم أن رؤيتك الجانبية تبدو سليمة؟ قد يكون هذا علامة على التنكس البقعي، المعروف أيضا باسم التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD). إنه أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر لدى البالغين فوق سن الخمسين، لكن الخبر السار هو أن الكشف المبكر والعادات الصحية يمكن أن تساعد في حماية بصرك.

فهم البقعة المقطوعة

البقعة هي جزء صغير لكنه حيوي من شبكية العين، وهي الطبقة الحساسة للضوء في مؤخرة العين. هو المسؤول عن الرؤية المركزية، الجزء الذي تستخدمه للقراءة، والتعرف على الوجوه، ورؤية التفاصيل الدقيقة. عندما تتضرر البقعة، قد تصبح رؤيتك المركزية ضبابية أو مشوهة، بينما تظل الرؤية الجانبية عادة طبيعية.

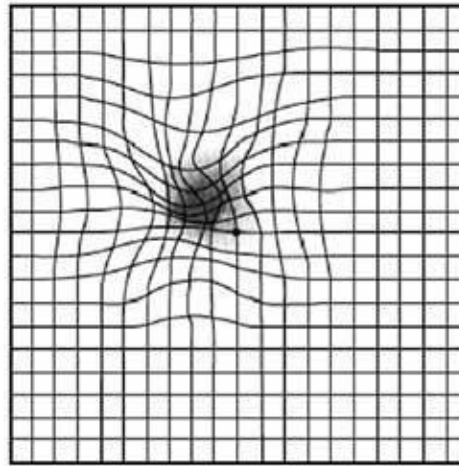
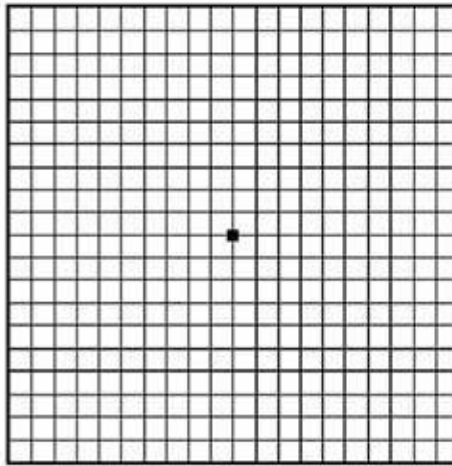


أنواع التنكس البقعي

هناك نوعان رئيسيان من AMD: الجاف والرطب.

- **التنكس البقعي الجاف (الضميري)** هو النوع الأكثر شيوعا (أعلاه على اليسار)، ويصيب حوالي 8 من كل 10 أشخاص يعانون من التنكس البقعي. يتطور ببطء مع تحلل الخلايا الحساسة للضوء في البقعة مع مرور الوقت.
- **التنكس الرطب (الوعائي الجديد) AMD** أقل شيوعا لكنه أكثر خطورة (فوق اليمين). يحدث عندما تنمو الأوعية الدموية غير الطبيعية تحت الشبكية وتتسرب منها سوائل أو دم، مما يؤدي إلى فقدان بصري أسرع وأكثر حدة.

قد يتطور AMD الجاف أحيانا إلى AMD رطب، لذا من المهم إجراء فحوصات منتظمة للعين لاكتشاف أي تغييرات مبكرا.



ما هي الأعراض؟

غالبا ما يتطور AMD تدريجيا، لذا قد لا تلاحظ تغييرات في البداية. عادة ما تبدو رؤيتك مختلفة من كل عين. تشمل الأعراض الشائعة:

- رؤية مركزية ضبابية أو ضبابية
- صعوبة في قراءة أو التعرف على الوجوه
- خطوط مستقيمة تبدو متموجة أو مشوهة
- منطقة مظلمة أو فارغة في مركز الرؤية
- أحتاج إلى ضوء أكثر سطوعا للعمل عن قرب
- ألوان تبدو باهتة أو باهتة

ما الذي يسبب التنكس البقعي؟

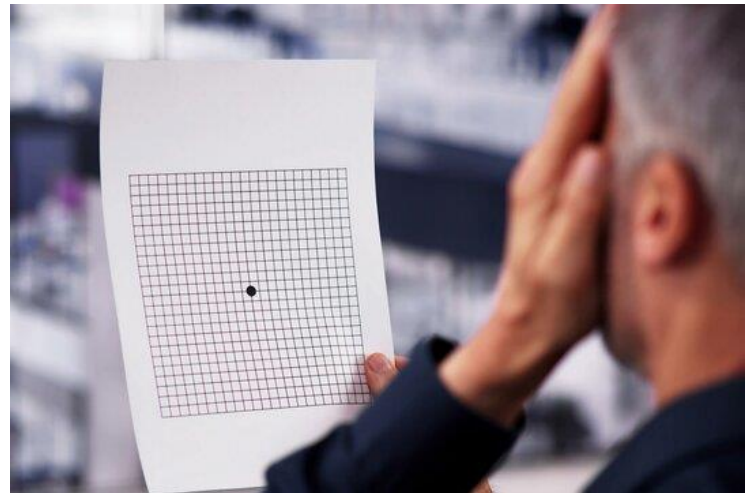
السبب الدقيق غير مفهوم بالكامل، لكن AMD مرتبط بعوامل التقدم في العمر ونمط الحياة. يزداد الخطر مع:

- **العمر:** معظم الأشخاص المصابين باضطراب التنبض العاطفي فوق الخمسين من العمر.
- **التاريخ العائلي:** إذا كان الأقارب المقربون يعانون من AMD، فإن خطر المرض أعلى.
- **التدخين:** هذا أحد أقوى عوامل الخطر — فالمدخنون أكثر عرضة للإصابة بـ AMD بنسبة تصل إلى أربعة أضعاف.
- **النظام الغذائي السيئ:** نقص بعض الفيتامينات ومضادات الأكسدة يمكن أن يؤثر على صحة العين.
- **ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب**
- **التعرض الزائد لأشعة الشمس**

كيف يتم تشخيص AMD؟

يمكن لطبيب العيون اكتشاف AMD أثناء فحص شامل للعين. سيفحصون شبكية عينيك باستخدام عدسات خاصة وقد يلتقطون صوراً أو يجرون فحصاً يسمى OCT (التصوير المقطعي التماسكي البصري)، لرؤية صور مفصلة للبقعة.

قد تحصل أيضاً على شبكة أمسلر — وهي شبكة بسيطة من الخطوط تستخدم في المنزل للتحقق من المناطق المتموجة أو المفقودة في رؤيتك.



هل يمكن علاج التنكس البقعي؟

لا يوجد علاج لاضطراب البقعة العاطفية، لكن العلاجات يمكن أن تبطئ تقدمه وتحافظ على الرؤية.

بالنسبة لمرض AMD الجاف: تغييرات نمط الحياة وبعض مكملات الفيتامينات (تركيبة AREDS2) يمكن أن تساعد في إبطاء الضرر.

بالنسبة لمرض AMD الرطب: حقن العين بأدوية توقف نمو الأوعية الدموية غير الطبيعي يمكن أن تساعد في منع فقدان الرؤية أكثر — وأحيانا تحسين البصر.

سيوصي طبيب العيون بأفضل خطة إدارة تناسب نوع ومرحلة AMD لديك.

كيف يمكنني تقليل خطر الإصابة؟

بينما لا يمكنك التحكم في عمرك أو تاريخ عائلتك، يمكنك اتخاذ خطوات لحماية عينيك:

- **لا تدخن.** التدخين يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض الارتفاق البقعي العاطفي ويسرع من تقدمها. الإقلاع يمكن أن يحدث فرقا حقيقيا.
- **تناول نظاما غذائيا صحيا** ومتوازنا. تشمل الخضروات الورقية الخضراء (مثل السبانخ والكرنب)، والفواكه الملونة الزاهية، والأسماك الغنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية (مثل السلمون أو السردين). تحتوي هذه الأطعمة على مغذيات تدعم صحة الشبكية.
- **تناول فيتامينات خاصة بالعين** إذا كان ينصح بذلك. المكملات التي تحتوي على اللوتين، والزيكسانثين، والزنك، وفيتامينات E و C يمكن أن تساعد الأشخاص المعرضين لخطر أعلى. اسأل طبيب العيون قبل بدء أي مكملات.
- **ارتد نظارات شمسية مع حماية من الأشعة فوق البنفسجية.** يمكن للأشعة فوق البنفسجية أن تضر الشبكية مع مرور الوقت.
- **حافظ على نمط حياة صحي.** حافظ على ضغط دمك والكوليسترول والوزن تحت السيطرة من خلال التمارين المنتظمة والتغذية الجيدة.
- **قم بإجراء فحوصات عينية منتظمة.** الكشف المبكر أمر أساسي — فهو يسمح ببدء العلاج قبل حدوث فقدان كبير للبصر.



ملخص

يؤثر التنكس البقعي على الجزء من عينك الذي يتيح لك رؤية التفاصيل الدقيقة. بينما لا يمكن الوقاية منها أو علاجها تماما، فإن الخيارات الصحية مثل عدم التدخين، وتناول الطعام الصحي، وحماية عينيك من ضوء الشمس يمكن أن تقلل من خطر التعرض لها. الفحوصات المنتظمة للعين ضرورية — فإكتشاف AMD مبكرا يمنحك أفضل فرصة للحفاظ على حادة الرؤية والحفاظ على استقلاليتك.