

التنكس البقعي  
المرتبط بالسن

# الاحتفاظ بقوة البصر حتى سن متقدمة



معلومات للمرضى وذويهم



MEINE WELT  
IM BLICK

www.novartis.de  
www.mein-augenlicht.de

**التصميم والنص:**

يوتا هاينتسه،

Schlebuschweg 34, 21029 Hamburg  
jutta.heinze@hamburg.de

**الإعداد/التنفيذ/التصميم والنص:**

شركة IPG Health Frankfurt GmbH  
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt,  
www.mccannhealth.de

**التحرير النهائي:**

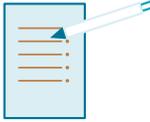
شركة IPG Health Frankfurt GmbH  
Großer Hasenpfad 44, 60598 Frankfurt,  
www.mccannhealth.de

**مصادر الصور:**

Getty Images  
iStock

كل الحقوق محفوظة. هذا الكتيب يتمتع بمظلة حماية الملكية الفكرية وهي تشمل كل أجزائه. إن لم يكن هناك تصريح كتابي واضح من شركة Novartis Pharma GmbH، فلن يسمح بنسخ أو نشر أو استغلال الكتيب أو أي من أجزائه بأي شكل آخر.





٧ - ٦	لمحة عن العين
٩ - ٨	طريقة عمل العين
١٣ - ١٠	الرؤية السيئة بدءًا من سن الخمسين: التنكس البقعي المرتبط بالسن
١٥ - ١٤	التنكس البقعي - ما السبب وراءه؟
١٧ - ١٦	مرض واحد - يظهر بشكلين
٢٣ - ١٨	رؤية محدودة: الأعراض نمطية الظهور عند الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن
٢٧ - ٢٤	ما الذي يضر العينين: عوامل الخطورة لمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن
٢٩ - ٢٨	لا توجد فرصة للشقوق الطليقة
٣١ - ٣٠	الكشف الدقيق لدى طبيب العيون
٣٦ - ٣٢	فرص الشفاء من التنكس البقعي المرتبط بالسن
٣٧	لن تكون العين سببًا في التضحية بجودة الحياة
٣٩ - ٣٨	عناوين وصفحات إنترنت مساعدة

## لمحة عن العين

### أمور يجب معرفتها عن العين



#### لون العين

فقط نسبة عشرة بالمائة تقريباً من سكان العالم تحمل عيونهم اللون الأزرق. أغلب الأفراد ذوي العيون الزرقاء يعيشون في الدول الإسكندنافية ودول البلطيق. قزحية العين هي ما تحدد لونها.

#### عضلات العين

العمل الأكثر شدة: تحتوي العين الواحدة على ست عضلات مختلفة، مهمتها تحريك العين في الاتجاه الذي ننظر فيه - ١٠٠٠٠٠٠ مرة في اليوم الواحد! وفي حال وهن أي من هذه العضلات، تكون النتيجة ازدواج الرؤية.

"...أحاط به ولاحظه وصانه كحدقة عينه"، اقتباس من الإنجيل، العهد القديم (الجزء ٥ سفر التثنية، الإصحاح ٣٢، آية ١٠). بالكاد توجد مقولة أخرى أو اقتباس آخر يوضح مدى الاعتناء بشيء له هذه القيمة العالية.

أنداك، كان الناس بالفعل على وعي تام بمدى قيمة نور العين، وكانوا على دراية عميقة بقدر الحماية والمراعاة اللتين يتعين توجيههما إلى أحد أهم الأعضاء الحسية في أجسامنا.

#### العين، عضو عالي الجودة

لأن العين عضو استثنائي في أجسامنا: عندما تكون العين بحالتها السليمة، فإنها تميز بين أكثر من ٦٠٠٠٠٠٠ طبقة لونية وتلتقط في الثانية ما يزيد عن ١٠ ملايين معلومة، ومن ثم تقوم بتمريرها إلى المخ. هذا الأداء الفائق يقدمه عضو وزنه تقريباً ٧,٥ جم - وهذا هو تقريباً وزن أي عين بشرية.

#### لا غنى عنها للحواس

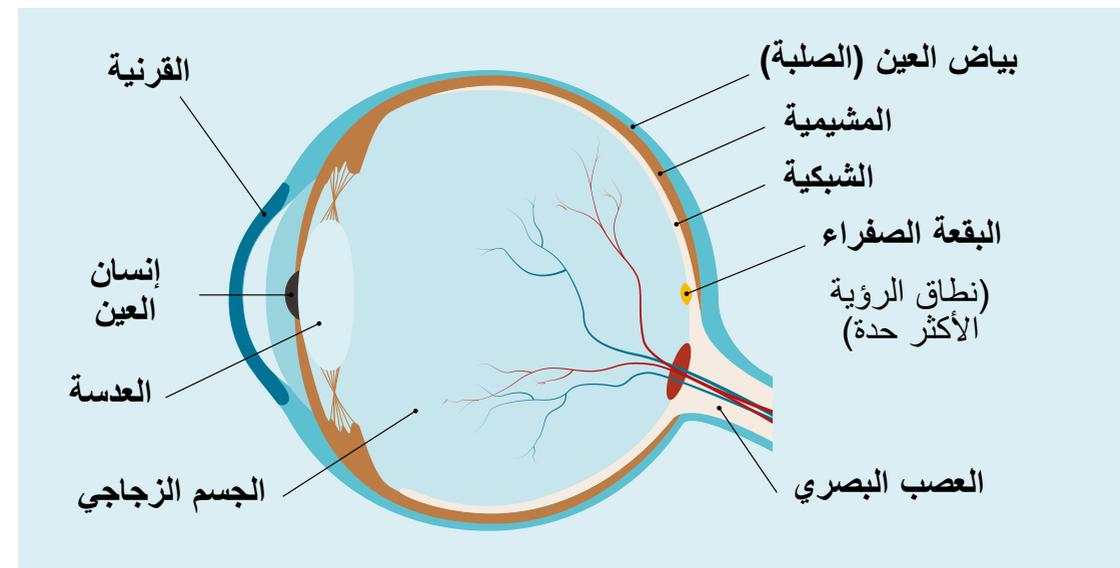
ما يقرب من ثلاثة أرباع كل المعلومات التي نستقبلها تمر عبر نظام الإبصار!



**افتح المصراع - أغلق المصراع**  
تعمل القرنية وفقاً لمبدأ بؤرة الكاميرا: في الظلام تفتح القرنية مركزها الشفاف (إنسان العين)، وفي الضوء الساطع تقوم بتصغيره. العدسة الواقعة وراءها مهمتها هي تنظيم الرؤية عن قرب وعن بعد، وهذه العدسة تفقد مرونتها مع تقدم العمر. هذا هو السبب أيضاً في طول النظر الشيخوخي. بعد اجتياز القرنية وإنسان العين والعدسة، تخترق حزمة الضوء الجسم الزجاجي لتصل إلى الشبكية، التي تحمل الخلايا البصرية، ويقع في مركزها نطاق الرؤية الأكثر حدة (= البقعة الصفراء/بقعة الشبكية).

**ملايين الخلايا - تتجمع لصنع صورة واحدة**  
أكثر من ١٠٠ مليون خلية بصرية تعمل على تحويل الضوء إلى نبضات عصبية، تلك النبضات التي يقوم العصب البصري بتمريرها إلى المخ - وعندئذ نتمكن من رؤية المنزل المائل أمام أعيننا. ويوجد نوعان من هذه الخلايا، الخلايا البصرية التي تعرف باسم **الخلايا المخروطية** ومهمتها رؤية الألوان، والنوع الآخر معروف باسم **الخلايا العصوية**، وهذه مهمتها التمييز بين درجة السطوع والعتامة. ونسبة ٩٥ بالمائة تقريباً من الخلايا البصرية موجودة في **البقعة الصفراء**. أما **النقطة العمياء**، فيطلق الأطباء هذا الاسم على الموضع الذي يخرج منه العصب البصري من العين.

تشبه عيوننا في عملها طريقة عمل آلة تصوير حديثة متطورة. ومع ذلك، فإن أي كاميرا صغيرة متداوله يصل وزنها تقريباً إلى ١٠٠ جم، بينما العين البشرية تزن أقل من ١٠ جم، وهو ما يكفي لتحقيق معدلات أداء أفضل بشكل كبير.



## بدءاً من النظرة الأولى وحتى إنتاج الصورة النهائية

عندما ننظر إلى شيء ما، مثلاً بيت، فإن أشعة الضوء المنعكسة من فوق هذا البيت تكون أول ما يصل إلى القرنية. ومن خلال **القرنية**، يسقط الضوء في صورة حزم على القرنية.

## الرؤية السيئة بدءًا من سن الخمسين: التنكس البقعي المرتبط بالسن



يمكن أن تكون أمراض الشبكية سببًا في إضعاف القدرة على الإبصار إلى حد كبير، معرضةً بذلك البصر للخطر. وتشمل هذه الأمراض أيضًا **التنكس البقعي المرتبط بالسن**. عند الإصابة بهذا المرض ذي المسار المزمن، والذي لا يظهر إلا بداية من سن الخمسين، يصل الأمر إلى الإضرار بشبكية العين، ويصيب الضرر موضع الرؤية الأكثر حدة: البقعة الصفراء. ويكون المريض عندئذ مهددًا بما يعرف باسم **فقدان البصر مع تقدم العمر**.

### البصر في خطر

نتيجة لتضافر عوامل عديدة مختلفة (انظر فصل: "ما الذي يضر العين")، فإن التنكس البقعي المرتبط بالسن يؤدي في أغلب الأحوال - إن لم يتم علاجه - إلى تدهور القدرة على الإبصار أو حتى فقدان حدة البصر الأساسية.

ومن هنا تصبح أنشطة الحياة اليومية، مثل قيادة السيارة أو مشاهدة التلفزيون أو القراءة، في الغالب عبئًا ثقيلًا - وجراء ذلك تتدهور جودة الحياة بشدة. في الدول الصناعية الغربية، يمثل مرض التنكس البقعي المرتبط بالسن السبب الأكثر شيوعًا لأضرار البصر البالغة في السن المتقدمة.



## التنكس البقعي المرتبط بالسن: أرقام وحقائق



تحت هذا المسمى العام لهذا المرض المزمن، يميز أطباء العيون بين شكليين مرضيين مختلفين: التنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب والجاف.

يوجد في ألمانيا ما يقرب من ٧,٥ ملايين مريض بالتنكس البقعي المرتبط بالسن.

حوالي نسبة ٨٥ بالمائة من كل المصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالسن يندرجون ضمن الشكل المرضي الجاف، بينما تمثل نسبة المرضى المصابين بالنوع الرطب العدائي نسبة ١٥ بالمائة.

ونمطيًا، يصيب المرض أولاً عينا واحدة، وبنسبة احتمالية ٤٥ بالمائة تصاب العين الثانية في خلال خمس سنوات.



ولذلك، فإن الوقاية الدورية المنتظمة تمثل ضرورة حياتية؛ لأن العلاج المبكر هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن من خلالها المحافظة على قوة الإبصار في أفضل شكل!



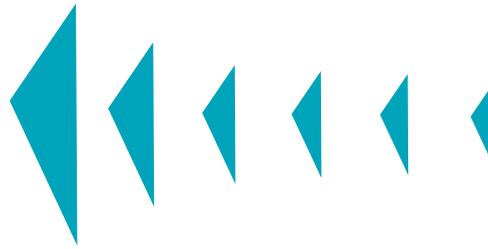
## التكس البقي - ما السبب وراءه؟

E

### النتيجة ليست العمى الكامل

حتى وإن كانت البقع الصفراء لم تعد تقي بمهامها، مثل تمييز الألوان، والرؤية الحادة، والتعرف على التفاصيل،... إلخ، جراء ذلك، فإن هذا الفقدان المركزي لحدة البصر لن تكون نتيجته العمى الكامل. والسبب: المرض يصيب "فقط" وسط الشبكية؛ ولذلك يظل مجال الرؤية الخارجي متاحًا، ومن ثم تكون القدرة على التوجيه قائمة. وهكذا يستطيع المصابون مثلًا التعرف على وجه الساعة، لكن لا يكون في مقدورهم تمييز العقارب، ومع الأشخاص، يكون بإمكانهم رؤية الشعر، لكنهم لا يستطيعون تمييز تفاصيل الوجه.

البقعة الصفراء هي جزء لا تتجاوز مساحته بضعة ملليمترات مربعة، وهي تحتاج إلى كل كمية من المواد الغذائية لتمارس مهمتها: بقعة الشبكية (البقعة الصفراء) - نطاق الرؤية الأكثر حدة. والجزء المسؤول عن التخلص من مخلفات الأيض هو الطبقة النسيجية الموجودة أسفل منها، المعروفة باسم **الطبقة المصطبغة للشبكية**. ومع تقدم السن، تندهور قدرة هذا الجزء "المصرف" للمخلفات"، وتكون النتيجة تراكم طبقات ترسبية في الشبكية. النتيجة: وفي الغالب، لا تكون العين قادرة على القيام بمهمتها إلا بشكل محدود.



## مرض واحد - يظهر بشكلين



التنكس البقعي المرتبط بالسن هو مرض مزمن بمسار تطور زاحف ولا يسبب أي آلام. إن اقتصرَت الإصابة على عين واحدة، فإن العين السليمة تعوّض فقدان الرؤية، لدرجة أن المصابين في أغلب الأحيان لا يدركون حقيقة إصابتهم بالمرض إلا متأخراً.

### التنكس البقعي المرتبط بالسن من النوع الجاف

النوع الجاف لمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن يكون مسار تطوره بطيئاً للغاية. وفي هذا الإطار، يفرق الأطباء بين المرحلة المبكرة والمتأخرة. في المرحلة المبكرة، تتكون ترسبات صفراء صغيرة أسفل الشبكية (براريق شفافة)، ويلاحظ المرضى وجودها فقط من خلال الشعور بضعف بسيط في الرؤية. وفي المرحلة المتأخرة، تموت خلايا الشبكية. وبمجرد اتساع هذه المناطق ووصولها إلى نقطة الرؤية الأكثر حدة، يتدهور البصر المركزي في المعتاد بشكل ملحوظ.

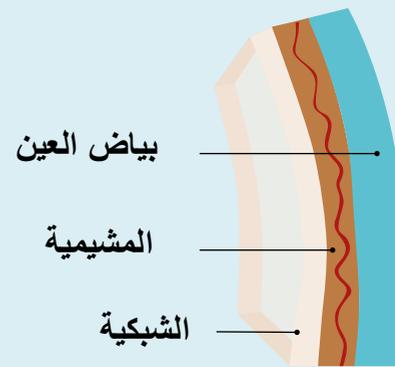
### التنكس البقعي المرتبط بالسن من النوع الرطب

مع بعض المرضى المصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالسن، ينشأ من الشكل المرضي نوع أكثر عدائية وأسرع تطوراً: إنه التنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب.

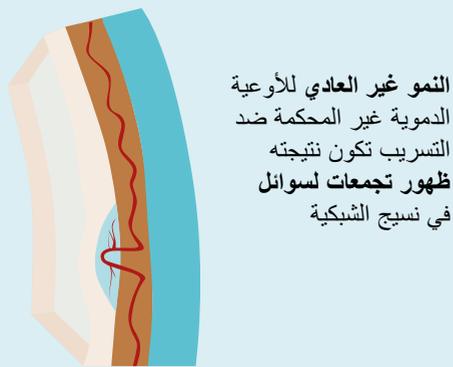
### نمو غير مرغوب فيه

استجابة لظهور البراريق الشفافة، تتكون أوعية دموية مرضية جديدة منخفضة الاستقرار أسفل الشبكية، وتواصل هذه الأوعية نموها لتدخل في نسيج الشبكية. وفي هذا الإطار، تخرج من جدران الأوعية غير المحكمة ضد التسريب سوائل ودم، ويتورم مركز الشبكية و/أو يتندب. هذه العملية تنتهي بإتلاف الخلايا الحسية الحساسة للبقعة الصفراء - وعندئذ يعاني المرضى من أضرار بصرية مختلفة.

### الحالة الصحية



### الحالة مع النوع الرطب للتنكس البقعي المرتبط بالسن





## رؤية محدودة: الأعراض نمطية الظهور عند الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن

المتاعب الصحية الناتجة عن التنكس البقعي المرتبط بالسن تتعلق بالشكل المرضي ومرحلة المرض. في بداية التنكس البقعي المرتبط بالسن، يشعر المرضى - إن حدث - بمتاعب قليلة فقط. وهكذا قد تظهر الألوان أكثر شحوبًا بعض الشيء، أو عند الانتقال من أجواء ساطعة إلى معتمة يستغرق الأمر فترة أطول من المعتاد قليلًا إلى أن تعتاد العين المصابة على العتامة.

رؤية الألوان عند الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن



رؤية عادية للألوان



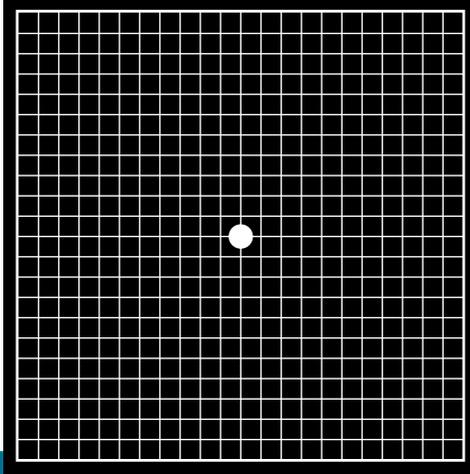
## المتاعب الواضحة لن تظهر إلا في المرحلة المتأخرة

إذا ما ظهرت خلال مسار تطور المرض أعراض واضحة، فيعني هذا في الغالب تلف أحد أجزاء حاسة الإبصار. هذا الفقدان لن يصبح في الإمكان تعويضه بالكامل. تتضمن المتاعب النمطية للنتكس البقعي المرتبط بالسن:

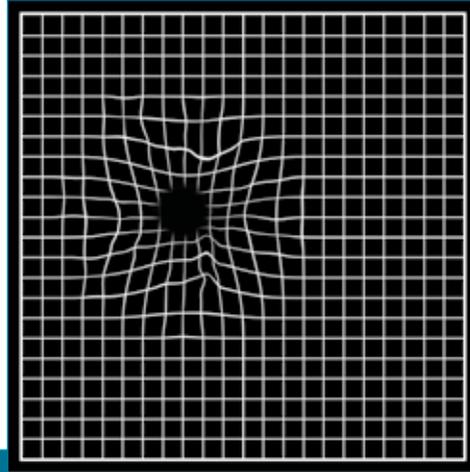
- « احتياجًا متزايدًا للضوء أثناء النهار للرؤية
- « حساسية زائدة ضد الإبهار (مثلًا عند قيادة السيارة ليلاً)
- « تراجع القدرة على إدراك التباينات (ألوان باهتة، ضبابية)
- « رؤية مخلخلة (الخطوط المستقيمة تظهر مموجة، مثلًا الحزوز بين البلاطات أو إطار صورة)
- « تراجع الحدة المركزية للبصر (تموه الرؤية، صعوبات عند القراءة أو التعرف على الأوجه)
- « ظهور بقعة رمادية/داكنة أو مساحة فارغة في وسط نطاق الرؤية، رؤية غير حادة خارج هذا النطاق



إذا ما تحققت من وجود أحد هذه الأعراض أو أكثر فيك، فيجدر بك الإسراع بتحديد موعد مع طبيب العيون! وذلك لأن التدخل المبكر يزيد من فرص العلاج.



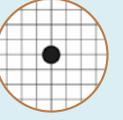
رؤية عادية



بقعة داكنة/رؤية مخلخلة

أرفقنا مع هذا الكتيب رسمة المربعات الضروري استخدامها لإجراء الاختبار (شبكة أمسلر) وتوصيف الاختبار. (يمكن الطلب لاحقاً على رقم تليفون ٠٩١١ ٢٧٣١٢١٠٠)

## اختبار شبكة أمسلر



للتعرف المبكر على التنكس البقعي المرتبط بالسن، يتعين على كل إنسان بدءًا من سن الخمسين بحد أقصى التوجه إلى طبيب عيون للمتابعة لديه مرة واحدة كل عام.

من خلال ما يعرف باسم اختبار شبكة أمسلر، يمكن بمنتهى البساطة فحص حالة البقعة الصفراء بنفسك. ومع ذلك، فإن هذا الاختبار لا يغني بأي حال عن المتابعة والفحص الدوري لدى طبيبك.





## ما الذي يضر العينين – عوامل خطورة التنكس البقعي المرتبط بالسن

### عوامل خطورة التنكس البقعي المرتبط بالسن التي لا يمكن التأثير فيها



#### السن

توجد علامات الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن في ربع عدد كبار السن ممن تتجاوز أعمارهم ٦٥ عامًا. يزيد خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن مع التقدم في السن.

#### النوع

يزيد معدل الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن لدى السيدات مقارنة بالرجال.

#### الميل الوراثي

أمراض التنكس البقعي المرتبط بالسن لدى الآباء أو الأجداد تزيد من خطر الإصابة بالمرض.

#### لون الجلد والعيون

البشرة الفاتحة والعيون الزرقاء تمثل ظروفًا ملائمة بشكل واضح للإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن.

أوضحت الدراسات أنه توجد أسباب متباينة تمامًا وراء الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن أو تساعد على الإصابة به. وهنا يفرق الخبراء بين المخاطر التي يمكن التأثير فيها، وتلك التي لا يمكن التأثير فيها. وعلى الرغم من أن التنكس البقعي المرتبط بالسن يعد في هذه الأثناء من الأمراض الشائعة، إلا أن ثلاثة أرباع الفئة المعرضة للخطر في سن الخمسين فيما فوق لا تعرف المرض.

### عوامل الخطورة كمعيار تشخيصي

لغرض تشخيص مرض التنكس البقعي المرتبط بالسن، فإن أطباء العيون يستعينون بالتاريخ المرضي للمريض إلى جانب ما يتوصلون إليه من نتائج الفحوصات. لأن بعض عوامل الخطورة لمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن لا يمكن التأثير فيها - فإنها تكون كامنة في الجينات، أو أنه لا يمكن تغييرها والتعديل عليها (انظر المربع على اليمين).

ولذلك، فإن المحادثة التي تجرى مع الطبيب تكون على نفس القدر من أهمية تقنيات الفحص الحديثة. وعوامل الخطورة هذه التي لا يمكن التأثير فيها تقدم للطبيب إرشادات هامة تشير إلى احتمالية الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن.





## عوامل خطورة التنكس البقعي المرتبط بالسن التي يمكن التأثير فيها

بعض الأسباب المحتملة أو عوامل الخطورة الأخرى لمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن يتحكم فيها المصابون أنفسهم:

### التدخين (الإيجابي/السلبي)

يزيد التدخين من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن بثلاثة أضعاف؛ لذا فإن المدخنين يصابون بالتنكس البقعي المرتبط بالسن قبل غير المدخنين بحوالي ١٠ سنوات.

**نصيحة:** إن كنت مدخنًا، فارجع إلى الطبيب لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين

### الوزن الزائد وسوء التغذية

أوضحت الدراسات أن الوزن الزائد والتغذية غير المتوازنة وارتفاع قيم شحوم الدم، كلها عوامل تزيد بوضوح من خطر التنكس البقعي المرتبط بالسن. وبالإضافة إلى ذلك، فإن عادات التغذية الخاطئة لا تمد الجسم بما يكفي من المواد الغذائية الحامية للعين، ولذلك فإنها تفتح الباب على مصراعيه أمام تكوّن مركبات الأكسجين الضارة ("الشقوق الطليقة").

**نصيحة:** احرص على الحصول على مشورة التغذية على يد متخصصين، وتناول كمية وفيرة من الخضراوات الخضراء والأسماك البحرية الغنية بالدهون (مثلًا السلمون)

أشعة الشمس/الموجات فوق البنفسجية  
أشعة الشمس والموجات فوق البنفسجية تؤذي العين.

**نصيحة:** عند التعرض لضوء ساطع، احرص على ارتداء نظارة شمس مختبرة وعليها علامة الجودة

### السكر وارتفاع ضغط الدم

ارتفاع قيم سكر الدم وضغط الدم يهدد الشبكية، وبالتالي قوة الإبصار. ولذلك فإن القيم المضبوطة جيدًا تقلل من خطر الإصابة بمرض خطر التنكس البقعي المرتبط بالسن.

**نصيحة:** احرص على أن يكون لديك في المنزل جهاز لقياس ضغط الدم

## لا توجد فرصة للشقوق الطليقة



بقدر ما نقدر الشمس، يمكن أن تحدث أضرار كبيرة - ليس فقط للجلد، ولكن أيضاً للعيون. والسبب في ذلك يرجع إلى الأشعة فوق البنفسجية، وأيضاً إلى الضوء الأزرق الموجود ضمن تكوين ضوء الشمس. تنشأ الشقوق الطليقة جراء ارتباط الأوكسجين مع هذه الأشعة الغنية بالطاقة، وهذه الشقوق هي ما يسبب الضرر البالغ للعين.

### التدخين يستدعي ظهور الشقوق الطليقة

ليس فقط ضوء الشمس، بل أيضاً التدخين وشرب الكحوليات بكميات كبيرة، والتغذية السيئة، والسموم البيئية، والأعباء النفسية، جميعها يزيد من معدل تكوين مركبات الأوكسجين الضارة هذه في الجسم. ويصف العلماء الكمية المفرطة من هذه المركبات بالإجهاد التأكسدي. بعض المواد الغذائية ذات التأثير المضاد للأوكسدة (مثلاً فيتامين A، و C، و E والعناصر الزهيدة، مثل السلينيوم، والزنك، والنحاس) تساعد على النقاط الشقوق الطليقة الضارة.

### حماية العينين من مواد المطبخ



تعمل المواد الغذائية المختلفة على إطلاق تأثير الحماية بشكل يستهدف العين، ويمكنها تقليل خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن إلى أدنى معدلاته، وإبطاء مسار تطور المرض. وتشمل هذه المواد على وجه الخصوص:

#### الكاروتينات اللوتين والزياثين

هذه الصبغات النباتية تتجمع باعتبارها عامل حماية طبيعياً من الضوء ولاقطاً للشقوق الطليقة داخل البقعة الصفراء. مصادر جيدة: مثلاً الذرة، صفار البيض، العنب، الخضراوات الخضراء

#### الأحماض الدهنية أوميغا ٣

هذه الأحماض الدهنية (يطلق عليها اختصاراً الدوكوساهكسايونيك والإيكوسابتاينونيك) تتولى وظائف هامة في شبكية العين. مصادر جيدة: مثلاً السمك البحري الدهني (السلمون)، عين الجمل، زيت السلجم





### التنكس البقعي المرتبط بالسن: طرق إجراء تشخيص آمن

لغرض تشخيص أي تنكس بقعي مرتبط بالسن، يستطيع طبيب العيون اتباع طرق فحص مختلفة لا تسبب أي ألم على الإطلاق.

### النظرة الأولى: مخطط العين واختبار شبكة أمسلر

بالاستعانة بمخططات العين المحتوية على علامات الإبصار (مثلًا الأعداد)، يستطيع الطبيب تكوين تصور مبدئي عن مشكلات الإبصار المحتملة. ويقدم اختبار شبكة أمسلر (انظر النشرة المرفقة) إرشادات مبكرة تشير إلى الإصابة المحتملة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن.

### بؤرة الاهتمام: خلفية العين

بالاستعانة بكشاف مخصوص وعدسة مكبرة أو باستخدام منظار قاع عين إلكتروني، يستطيع الطبيب فحص الشبكية. ولتحقيق هذا الغرض، يتم توسيع محيط إنسان العين من خلال تقطير العين بقطرات مخصوصة، حتى يمكن تكبير نطاق الرؤية بقدر الإمكان (خطر الإبهار: يرجى عدم قيادة السيارة أو الدراجة عقب هذا الفحص!). يتعرف طبيبك من خلال التصوير المقطعي للتماسك الضوئي على وجود سوائل أو تضخم الشبكية. في طريقة التصوير الوعائي الفلوريسيني، يتم حقن مادة ملونة في أوردة الذراع حتى يمكن عرض أوعية الشبكية بشكل دقيق.

الأمر يستحق المبادرة بالوقاية: بالاستعانة بطرق الفحص المتنوعة، يستطيع طبيب العيون التحقق من وجود أي تغيرات مرضية في وسط الشبكية (البقعة الصفراء)، قبل أن يلاحظ المريض أي أضرار في الإبصار.

ولذلك يلزم بدءًا من سن الخمسين إجراء فحوصات سنوية للتحقق من الإصابة – من أجل عيونك الغالية! بهذا فقط، يمكن مبكرًا اكتشاف أمراض العين ذات مسار التطور المزمن، مثل التنكس البقعي المرتبط بالسن وعلاجها أيضًا.



## فرص الشفاء من التنكس البقعي المرتبط بالسن



قبل أعوام قليلة، كان التنكس البقعي المرتبط بالسن ذو مسار التطور المزمن يعني فقداناً شديداً للقدرة على الإبصار لأغلب المرضى، بل ويصل الأمر إلى حد العمى، أما الآن، فيمكن على الأقل من خلال برامج علاجية مختلفة التغلب على أو إبطاء مسار تطور التنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب. فيما يلي عرض لإمكانيات العلاج المختلفة.

### طرق العلاج بالحقن

عمليات الحقن في الجسم الزجاجي للعين التي تتم تحت تأثير التخدير الموضعي، والتي تكاد لا تسبب أي آلام ("حقن العين") - مثلاً عن طريق ما يعرف باسم مثبتات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية - تعد مناسبة أيضاً حتى في المرحلة المتأخرة من التنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب. للعلاج باستخدام مثبتات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية، توجد مخططات حقن مختلفة يتم تنفيذ عمليات الحقن بالاستناد إليها. عمليات الحقن الثلاث الأولى تتم في كل المخططات على فترات زمنية متماثلة. وطبيب العيون المعالج هو من يحدد المخطط الذي سيتم تطبيقه في حالتك، وذلك بالاستناد إلى حالتك المرضية الشخصية.



بدون ألم وبأمان:

لا خوف من حقن العين!

مما لا خلاف عليه: فكرة دخول حقنة في العين، لا تكون مقبولة في البداية. لكن لا داعي للقلق! بفضل التخدير الموضعي عن طريق قطرة العين المخصصة، بالكاد سوف تلاحظ أيًا من ذلك - هذه الطريقة المعتمدة والمتبعة منذ أكثر من عشر سنوات تُعدّ آمنة ولا تسبب أي ألم تقريباً. عمليات الحقن لا ينفذها إلا أطباء عيون تلقوا تدريباً خاصاً وتأهيلاً دورياً منتظماً، في نطاق جراحة معقمة، سواء في عيادتهم الخاصة أم في مستشفى.





## طريقة عمل مثبطات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية

يقصد بالاختصار VEGF عامل نمو بطانة الأوعية الدموية، وهو يعزز عملية تكوين أوعية دموية جديدة غير مرغوبة داخل العين، كما يحفز أيضاً نفاذية الأوعية؛ وبالتالي تكوّن تجمعات سوائل (وذمات). مع المرضى المصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالسن، تكون قيم عامل نمو بطانة الأوعية الدموية عالية. تعيق مثبطات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية عامل النمو هذا، ومن ثمّ فإنها تقلل من خطر تكوّن أوعية دموية غير مرغوبة ووذمات داخل العين.

بعض الأضرار التي نشأت بالفعل يمكن إصلاحها عن طريق المواد التالية: النمو المرضي للأوعية وتجمعات السوائل يمكن التغلب عليها من خلال العلاج، وفي الأحوال المثالية يصل الأمر حتى إلى تحسن القدرة على الإبصار! وبلغت الأرقام: طريقة العلاج بمثبطات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية تحقق حالياً استقرار قدرة الإبصار لدى ٩٠ بالمائة من المرضى المصابين بالتنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب، وفي نسبة ٤٠ في المائة من المرضى يحقق العلاج تحسناً ملحوظاً في البصر!

## العلاج الكلاسيكي بالليزر (الليزر الساخن)

في طريقة العلاج الكلاسيكي بالليزر، يعمل شعاع الضوء الساخن على ضمور الأوعية الدموية المُسرّبة المتكونة حديثاً في العين جراء الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالسن الرطب، ومع ذلك، فإنه قد يؤدي البقعة الصفراء. ولذلك لا يتم تنفيذ العلاج مباشرة في وسط مركز الإبصار الأكثر حدة، بل إن هذه الطريقة لن تستخدم إلا إذا كان نطاق الرؤية الخارجي مصاباً. ومع ذلك، فإن هذه الطريقة نادرًا للغاية ما تُطبق مع مرضى التنكس البقعي المرتبط بالسن - ومن النادر أيضاً استخدام طرق العلاج بالليزر.

## العلاج الضوئي الديناميكي (الليزر البارد)

في طريقة العلاج الضوئي الديناميكي نادرة التطبيق حالياً، يعمل الطبيب بضوء الليزر البارد بعد أن يكون قد قام أولاً بحقن مادة فعالة في وريد الذراع، تجعل الأوعية المريضة في العين حساسة لشعاع الضوء. ومن خلال ذلك، يمكن رأب الأوعية الدموية المُسرّبة من خلال تكوين خثرة دموية.

## لن تكون العين سبباً في التضحية بجودة الحياة



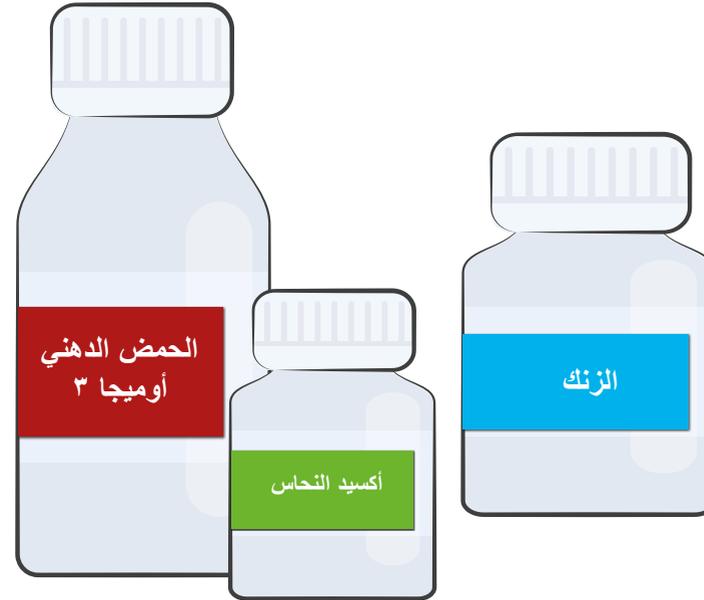
الإصابة بمرض التنكس البقعي المرتبط بالسن تجعل من الصعب على المرضى ممارسة أنشطة حياتهم اليومية بسلاسة. وتأتي على رأس هذه الصعوبة إدراك المريض لحقيقة أنه لن يتمكن من القراءة بشكل صحيح مرة أخرى، ومن ثمّ سوف يفقد استقلاليتته وسوف تتأثر حركيته وقدرته على التوجه، سلّماً. والطرق العلاجية، مثل عمليات الحقن بمثبطات عامل نمو بطانة الأوعية الدموية، يمكنها أن تكبح هذه التأثيرات لدى بعض المصابين أو تعيق مسار تدهور الحالة المرضية، ومن ثمّ فإنها تخفف العبء عن ذوي المرضى، بالإضافة إلى المرضى أنفسهم.

### الاستفادة من إمكانيات إعادة التأهيل

في الحالات الصعبة، يمكن الاستعانة بإجراءات إعادة التأهيل الخاصة لمساعدة مرضى التنكس البقعي المرتبط بالسن؛ حتى يمارسوا أنشطة حياتهم اليومية بشكل أفضل. وسوف يتعلم المرضى في نطاق إعادة التأهيل عدة أمور، من بينها كيفية التعامل مع وسائل المساعدة على القراءة الخاصة، التي يمكن بواسطتها في حالات كثيرة تحسين القدرة على القراءة بشكل واضح. ويوصى أيضاً بما يلي: المشورة الاجتماعية (مثلاً لدى جمعية PRO RETINA، لمعرفة العنوان انظر الصفحة التالية) وتبادل الخبرات مع مرضى التنكس البقعي المرتبط بالسن الآخرين في إطار مجموعات المساعدة الذاتية.

### مزيج المواد الغذائية للعينين

لا يوجد حتى الآن أي علاج فعال لعلاج التنكس البقعي المرتبط بالسن الجاف. أظهرت الدراسات الأمريكية إمكانية تحقيق النجاح العلاجي من خلال استخدام جرعات عالية من توليفة مواد غذائية مجمعة من الفيتامينات مضادة التأكسد، والزنك، وأكسيد النحاس. وتتزايد أيضاً الإرشادات التي تقول بأن تناول اللوتين أو الأحماض الدهنية أوميغا ٣ يمكن أن يكون له تأثير علاجي في التنكس البقعي المرتبط بالسن الجاف. ارجع إلى طبيب العيون المتابع لحالتك لمعرفة ما إذا كان ثمة طريقة علاجية مناسبة لحالتك.





### Stiftung Auge

فرع جمعية العيون الألمانية، جمعية مسجلة  
Platenstr. 1, 80336 München

### Internet

[www.amdalliance.org](http://www.amdalliance.org)  
[www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)  
[www.bewahren-sie-ihr-augenlicht.de](http://www.bewahren-sie-ihr-augenlicht.de)  
[www.ratgeber-makula.de](http://www.ratgeber-makula.de)

### Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)

Rungestraße 19, 10179 Berlin

تليفون: ٠٣٠ ٢٨٥ ٣٨٧-٠

بريد إلكتروني: [info@dbsv.de](mailto:info@dbsv.de)

الإنترنت: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

### Blickpunkt Auge –

### Rat und Hilfe bei Sehverlust

المشورة والمساعدة عند فقدان البصر

الإنترنت: [www.blickpunkt-auge.de/kontakt.html](http://www.blickpunkt-auge.de/kontakt.html)

### PRO RETINA Deutschland e.V.

Kaiserstraße 1 c, 53113 Bonn

الفرع:

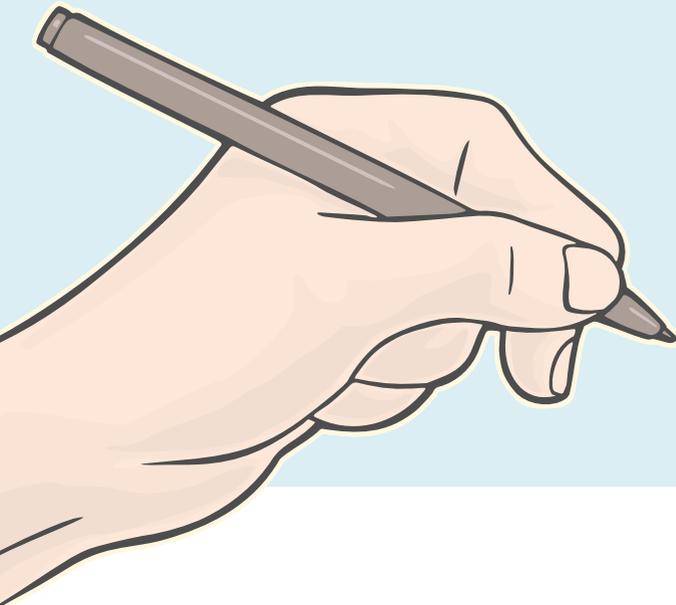
الاثنين إلى الخميس، من الساعة ٨ ص إلى ٤ ع،

الجمعة من الساعة ٨ ص إلى ٢ ظ

تليفون: ٠٢٢٨ ٢٢٧ ٢١٧-٠

بريد إلكتروني: [info@pro-retina.de](mailto:info@pro-retina.de)

الإنترنت: [www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)





يمكنك هنا  
معرفة المزيد:

[www.mein-augenlicht.de](http://www.mein-augenlicht.de)

الخط الساخن:

٠٨٠٠ ٥٥٠ ٤٥٠ ١