

## تحلل البقعة الشبكية المتعلق بتقدم العمر AMD

### Age-related macular degeneration (AMD)

This image shows an example of how AMD may affect vision.

#### What is AMD?

AMD is a disease associated with ageing that affects the central vision. Central vision is needed to see detailed objects clearly and is important for everyday tasks such as reading and driving.

Some forms of AMD advance slowly so people may not notice their vision getting worse until the later stages of the disease. Other forms progress faster and can lead to sudden loss of vision.

Effective treatments exist for some types of AMD. Early detection may therefore prevent vision loss.

#### What are the symptoms?

AMD does not usually cause pain. It often has no symptoms in the early stages.

People with AMD may have some or all of the following symptoms:

- Distorted vision: straight lines may appear bent or wavy.
- Difficulty with reading or clearly seeing faces that does not improve with prescription glasses.



يظهر في الصورة مثال عن كيفية تأثير AMD على البصر.

#### ما هو تحلل البقعة الشبكية المتعلق بتقدم العمر AMD؟

تحلل البقعة الشبكية المتعلق بتقدم العمر AMD مرض يرتبط مع تقدم العمر الذي يؤثر على النظر المركزي. توجد حاجة للنظر المركزي لأجل رؤية الأشياء التفصيلية بوضوح وهو مهم بالنسبة للمهام اليومية مثل القراءة والسوافة.

بعض أنماط AMD تتقدم ببطء بحيث قد لا يلاحظ الأشخاص انها تسوء الى حين الوصول لمرحلة متأخرة من المرض. أنماط أخرى منه تتقدم بشكل أسرع ويمكن ان تفقد لفقدان البصر المفاجئ.

توجد معالجات فعالة لبعض انواع AMD. لذلك قد يمنع الاكتشاف المبكر حدوث فقدان البصر.

#### ما هي الأعراض؟

عادة لا يسبب AMD الألم. غالبا لا تكون له أعراض في المراحل المبكرة.

قد يكون لدى الأشخاص المصابين بـ AMD بعض او كل الأعراض التالية:

- تشوّه النظر: الخطوط المستقيمة تبدو منحنية او متموجة.
- صعوبة في القراءة او رؤية الوجوه بوضوح ولا تحسن ذلك نظارات طبية جديدة.

- Dark patches or empty spaces ('blindspots') in the centre of the vision.

## Who is at risk?

- People aged over 40. The risk also increases sharply with age. It is estimated that around one in seven people aged over 50 have AMD. For each decade after 40, the risk trebles.
- People with a family history of AMD (parent or sibling).
- Smokers.

## What can be done?

Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). These should include a check of the macula at the back of the eye.

- Visit an eye health professional without delay if vision changes.
- Stop smoking.
- Eat a healthy diet including fish, nuts, fresh fruit and leafy green vegetables.

Early diagnosis and treatment can slow AMD or stop it from getting worse. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

### Save Your Sight - Get Tested

## For more information

Speak to an eye health professional or GP.

Contact the Macular Disease Foundation Australia on 1800 111 709 or visit [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

Visit [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.

- بقع غامقة او فراغات ("نقاط عمياء") في مركز النظر.

## من الذي يكون في خطر؟

- الأشخاص بعمر يفوق 40. يزداد الخطر ايضا مع العمر بحدّة. يقدر ان حوالي واحد من كل سبعة أشخاص يزيد عمرهم عن 50 لديهم AMD. يتضاعف لديهم الخطر ثلاث مرات لكل عقد زمني بعد عمر 40.
- الأشخاص الذين في ماضي أسرتهم حالات AMD (الوالدان او الإخوة).
- المدخنون.

## ماذا يمكنك ان تفعل؟

قم بإجراء فحوصات منتظمة للعينين لدى متخصص بصحة العين (إخصائي قياس البصر او طبيب العيون). يجب ان يكون من ضمنها فحص البقعة في الجزء الخلفي من العين.

- راجع متخصصا بصحة العين بلا تأخير لو لاحظت تغييرا في النظر.
- توقف عن التدخين.
- تناول طعاما صحيا يحتوي على السمك والجوز والفواكه الطازجة والخضروات المورقة الخضراء.

يمكن لكل تشخيص ومعالجة ان تبطئ AMD أو تمنعه من التطور نحو الأسوأ. لا تنتظر الأعراض. قم بفحص العينين بانتظام.

أنقذ نظرك – قم بإجراء فحوصات

## للحصول على مزيد من المعلومات

تحدث مع المختص بصحة العيون او الطبيب العام.

إتصل مع Macular Disease Foundation Australia على 1800 111 709 او ادخل على [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

أدخل على [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

تخفيض Medicare متوفر لمعظم خدمات قياس النظر. لا تحتاج لتحويل لأجل مراجعة إخصائي قياس النظر. لو تطلب الأمر فبإمكان الطبيب العام او إخصائي قياس النظر للذين تراجعهما تحويلك الى طبيب العيون.

هناك خدمات ومساندات لمساعدة الأشخاص للتكيف مع فقدان البصر والحفاظ على الاستقلالية واستمرار المشاركة بنشاطاتهم المختارة. تحدث مع متخصص بصحة العين او الطبيب العام الذي تراجعك لتعرف المزيد.