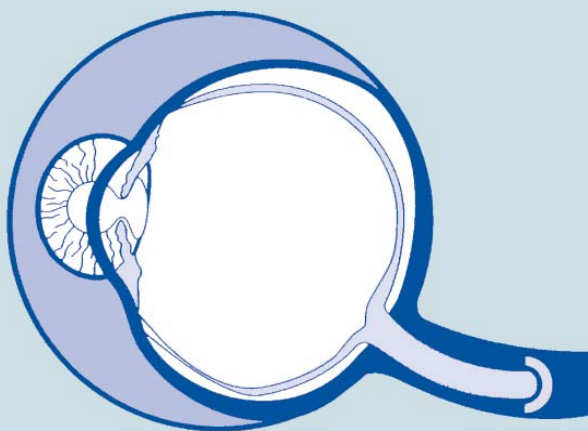


SUDANESE

أسئلة وأجوبة
حول مرض
الزرق (الغلاкома)
سارق البصر المتسلل

Questions and Answers
about
GLAUCOMA
the
'Sneak Thief of Sight'



المحتويات	الصفحة
العين	2
ما هو الزرق؟.....	3
ما هي أعراض الزرق؟.....	4
كيف يتم اكتشاف الزرق؟.....	4
من هو المههد المياه الزرقاء؟.....	5
هل يمكن الشفاء من المياه الزرقاء؟.....	5
هل هناك أنواع مختلفة من مرض المياه الزرقاء؟.....	6
ما هو العلاج متاح؟.....	8
كم عدد المرات التي يجب أن تستخدم فيها قطرات العين؟.....	8
ماذا علي أن أفعل إذا كنت لا يمكن أن أتبع التعليمات؟.....	8
ما هي الطريقة الأكثر فعالية لاستخدام قطرات العين؟.....	8
هل هناك بعض القواعد البسيطة فيما يتعلق باستخدام قطرات العين؟.....	9
هل تؤثر المياه الزرقاء على سلامة القيادة؟.....	11
نقاط هامة	12
هل هناك المزيد من المعلومات عن علاج مرض الزرق؟.....	12
قسيمة الاشتراك والتبرع لتصبح صديق الزرق أستراليا..... انظر بالخلف	

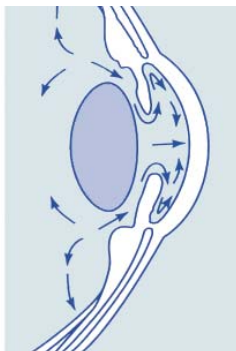
الزرق (الغلاкома) هو مرض شائع يصيب العيون وهم من أهم الأسباب الرئيسية للعمى بأستراليا. ولكنه أن يصيب أي شخص، في أي عمر، مع تزايد المخاطر من حوالي عمر (40 سنة. وعن طريق اتخاذ خطوات بسيطة يمكن التقليل من هذا المرض. وهذا الكتيب مصمم ليعطيك معلومات أساسية عن مرض الزرق - ما هو، وما عليك القيام به للحد من آثاره المدمرة. خذ الوقت الكافي لقراءة هذه المعلومات القيمة. يمكنك أيضا مساعدة الآخرين، ولا سيما الأقارب، من خلال تفاسم المعلومات معهم. القيام بهذه الأمور يمكنك أن تساعد في الحد من مخاطر الزرق - "سارق البصر المتسلل" - في أستراليا.

© لا يمكن استنساخ أي جزء من هذا الكتيب، الذي نشرته شركة الزرق أستراليا، ولا يمكن تخزينه في نظام استرجاع أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، أو عن طريق التصوير الضوئي، أو التسجيل أو غير ذلك، دون ترخيص مكتوب من أصحاب حقوق التأليف والنشر. هذا الكتيب هو لمساعدة القراء على فهم معنى المياه زرقاء في العين. ويبدل كل جهد ممكن لضمان دقة هذه المعلومات. هذه المعلومات ليست بديلا عن المشورة والتوصيات المقدمة من المهنيين العاملين في مجال الصحة. استشارة دائما استشير العاملين في مجال الصحة المهنية قبل اتخاذ أي قرار بشأن عينيك أو غيرها من الشؤون الصحية. الرابطة تود أن تعترف بأن الأبواب عن قطرات العين وتأثير الزرق على القيادة مأخوذة من وكتيبات معلومات المريض التي نشرتها ميرك شارب & دوهم والمنشورات التي تنتجها NRMA المحدودة (1996) لمرض الزرق بأستراليا.

الزرق هو الاسم الذي يطلق على مجموعة من الامراض التي تصيب العين في العصب البصري في مؤخرة العين ببطء وتدمرها بشكل دائم. عند معظم الناس في هذا الضرر هو نتيجة لزيادة الضغط داخل العين - نتيجة لانسداد جريان السوائل المائية، أو الصرف. في بعض المرضى الآخرين الضرر قد يكون بسبب ضعف إمدادات الدم إلى العصب البصري والألياف الحيوية، أو بسبب وجود ضعف في تركيب العصب، و / أو مشكلة في الصحة في الألياف العصبية نفسها. ضغط العين يختلف من شخص لآخر: لا يوجد شيء اسمه الضغط الطبيعي.

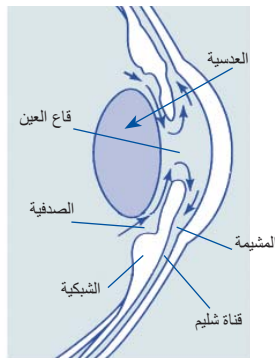
عموما لا توجد علامات التحذير أو الألم مرتبطة بمن يعاني من مياه زرقاء. فقدان البصر يحدث تدريجيا وقدرا كبيرا من الروبائ الجانبية قد تفقد قبل ان يحس الشخص بوجود أي مشكلة.

وفي حين أن المياه الزرقاء أكثر شيوعا عند كبار السن، وقد تحدث في أي سن، وبما ان مواطنينا يكبرون، فإن عدد مرضى الزرق سوف تزيد.



الرسم البياني (ب)

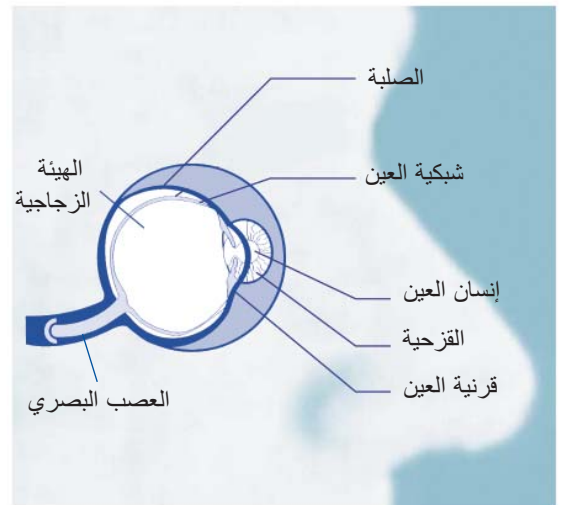
نموذج من جريان العصارة المائية في عين مصابة بالزرق تعاني فيها الأنسجة من استنزاف ولا تعمل بشكل فعال، مما تسبب في تراكم ضغط السائل داخل العين.



الرسم البياني (أ)

حركة السوائل الطبيعية في العين. وقد تتدفق السوائل المائية في العين من القرنية الي الشبكية من خلال غرف العين وأقنية الصرف الصحي من خارج المقلة والمشيمية.

حتى تكون خفيفة الوزن لسرعة الحركة، خلقت العين من أنسجة لينية، ولكنها قوية. مثل الكاميرا الفوتوغرافية، تحتاج العين إلى الحفاظ على الشكل من أجل التركيز بدقة على ضوء. شكل العين يتحقق من خلال دوران السوائل الشفافة (المائية) داخل العين يجعلها متماسكة، مثل بالون يعطي العين ضغط معين. يتم ضخ السوائل المائية التي تحمل الأكسجين والسكريات وغيرها من المغذيات الضرورية الي العين من مجرى الدم، لتغذية وغسيل العين وتعمم في جميع أنحاء غرف من العين وبعد ذلك تصب مرة أخرى في أقنية الصرف إلى مجرى الدم للتجديد.



س ما هي أعراض مرض الزرق (الغلوكوما)؟

س

ج المزمنة (مفتوحة الزاوية الاولية) هو النوع الأكثر شيوعا. من مرض الزرق. عادة ليس لديها أعراض حتى تفقد العين البصر في مرحلة لاحقة. الضرر يحدث ببطء وتدمر الرؤية تدريجيا، بدءا من الرؤية الجانبية. وتغطي عين واحدة الرؤية للأخرى، ويجهل الشخص وجود أي مشكلة حتى تتدمر أغلبية الألياف العصبية مع جزء كبير من الرؤية وهذا الضرر لا يمكن تعويضه. والتلف تدريجي والعلاج لا يمكنه استعادة ما قد ضاع. ولكن يمكنه إيقاف التلف، أو على الأقل، إلى إبطاء عملية التلف. وهذا هو السبب المهم لكشف هذه المشكلة في أقرب وقت ممكن، لتكون قادرا على بدء العلاج مع أقل الأضرار التي قد تلحق بالرؤية.

وهناك بعض الناس الذين قد يعانون من أعراض غامضة مثل الحاجة لتغيير في النظارات، أو الصعوبة في التكيف مع غرف مظلمة أو وضوح الرؤية. لا يمكن للمرء أن ينتظر ظهور الأعراض لاختبار اعراض مرض المياه الزرقاء.

س من هو المههد بالمياه الزرقاء؟

س

ج يعاني حوالي 300000 من الاستراليين من مرض الزرق ولكن فقط نصف هؤلاء تم تشخيصهم. وهذا يعني أن نحو 150000 شخص يعانون من المياه الزرقاء ولكن يجهلون أنهم ببطء يفقدون الرؤية.

بالرغم من ان أي شخص معرض للإصابة بمرض الزوق الا ان بعض الناس أكثر عرضة ولا سيما تلك الاسر التي لها تاريخ مع الزرق، أولئك الذين تعدوا سن الاربعين مصابون بأمراض مثل داء السكري أو الصداع النصفي؛ او لديهم قصر النظر او يأخذون أدوية منتجات الكلولستترول لمعالجة مراض أخرى أو أصيبت أعينهم في وقت من الأوقات.

الناس في هذه المجموعات ينبغي لهم أن يقوموا بأول فحص للعين في موعد لا يتجاوز سن ال 35. عدا ذلك يجب على الناس فحص العين لمرض الزرق من عمر 40 سنة.

الزرق هو غير معد، وليس خبيث (السرطان).

س كيف يتم اكتشاف الزرق؟

س

ج بفحص متأتي للعين بواسطة طبيب ممارس. ويشمل فحص بسيط وغير مؤلم لقياس الضغط في العين، مع دراسة متأنية بتسليط الضوء على العصب في مؤخرة العين، وربما إجراء الاختبار الميداني البصري، فحص سمك القرنية وتقدير زوايا الصرف في عينيك.

س هل يمكن الشفاء من مرض الزرق؟

س

ج بالرغم من ان الزرق لا يمكنالشفاء منه، الا انه في معظم الحالات يمكن السيطرة عليه بنجاح. الزرق هو مرض يستمر مدى الحياة يحتاج الي مراجعة مستمرة وعلاج لإبقاء الضغط تحت السيطرة، ولمنع وقوع خسائر أو رؤية مزيد من الخسائر في الرؤية. تتطلب الحالة الاكتشاف والعلاج، وأكبر نجاح هو منع المزيد من فقدان البصر.

رؤية دمرتها الزرق لا رجعة فيها.

إحتمال حدوث ضيق قنوات التصريف يصبح أكثر وضوحا مع تقدم السن، وتكون أكثر شيوعا في الناس الذين يعانون من بعد النظر و بين الآسيويين. عادة ما يتم إعطاء دواء لتخفيف الضغط، ومن ثم العلاج بالليزر أو الجراحة لتصحيح المشكلة.

• المزمنة (مفتوحة الزاوية الأولية):

غالبية الحالات من هذا النوع. وتتطور الحالة ببطء من دون أن يلاحظها أحد لعدة شهور أو سنوات، مما يتسبب في تدهور تدريجي للرؤية. وهذا النوع من الزرق عادة ما يستجيب جيدا للعلاج بقطرة للعين. العلاج عادة ما يكون مستمرا مدى الحياة للحفاظ على الضغط تحت السيطرة، مما يساعد على منع فقدان الرؤية. العلاج بالليزر أو الجراحة مطلوب في بعض الأحيان حتى تتيح تمرير السوائل بأكثر حرية داخل العين.

• ذات الضغط المنخفض أو العادي:

في بعض الأحيان يحدث تلف الاعصاب للأشخاص الذين يعانون من الضغط الطبيعي للعين ويتم معالجة هذا النوع بنفس طريقة النوع الاول وهو الزاوية المفتوحة.

• الحادة (المنغلقة الزاوية):

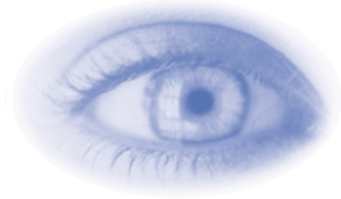
وهذا النوع من الزرق ينتج عند ازدياد الضغط داخل العين بسرعة لأن القرنية تسد مجرى التصريف وعادة ما تكون الاصابة بالغلانكوما حادة. ويؤدي هذا الي أعراض شديدة مثل: عدم وضوح الرؤية، حلقات ملونة حول الأضواء، وآلام حادة في جميع أنحاء العين، احمرار، غثيان وحتى القيء. يجب تقديم مساعدة طبية فورية. اذا تأخر العلاج يمكن أن يحدث دمار للرؤية في وقت قصير.

• الزرق الثانوي:

تأتي نتيجة لاضطرابات أخرى مثل إصابات العين، وإعتام عدسة العين والتهابات العين. استخدام الكورتيزون (الستيرويد) قد يؤدي الى رفع ضغط العين وبالتالي يجب قياس الضغط بانتظام عندما يستخدم الكورتيزون.

• الزرق التناسبي (زرق الطفولة):

هذا النوع نادر من مرض الزرق وينجم عن عدم أنتظام الصرف. ويمكن أن يكون موجودا عند الولادة أو يأتي في وقت لاحق. وقد يلاحظ للوالدين أن للطفل حساسية ضد الضوء ، ولديهم عيون منفخة وتدمع باستمرار وعادة ما تحتاج عملية جراحية.



س ما هي أنواع العلاج المتاحة؟

س

ج قطرات العين هي الشكل الأكثر شيوعا للعلاج، مع استخدام الليزر والجراحة عند الحاجة. الأنواع المختلفة من مرض الزرق تتطلب علاجات مختلفة.

س كم مرة تستخدم قطرات العين؟

س

ج عادة، قطرات العين تستخدم كل يوم الي أجل غير مسمى. واعتمادا على الدواء الموصوف لك، يمكن ان تكون قطرة واحدة في اليوم، أو عدة مرات في اليوم. وفي بعض الحالات يمكن وصف أكثر من نوع واحد من قطرات للعين. أتبّع دائما تعليمات طبيب العيون بشكل صحيح.

س ماذا علي أن أفعل إذا وجدت انني لا أستطيع أن أتبّع التعليمات؟

س

ج إذا كنت تجد انك لم تتمكن من متابعة تعليمات طبيب العيون لأي سبب من الأسباب، كن صادقا مع نفسك ومع طبيبك حتى يتم وضع برنامج علاج مناسب لك. أنت وطبيبك تحتاجون لتشكيل تحالف ضد هذا المرض من أجل تقليل العجز في الرؤية.

س ما هو أكثر طريقة فعالة لاستخدام قطرات العين؟

س

ج لكي تكون فعالة، يجب استخدام قطرات العين بطريقة دقيقة. سوف يناقش هذه التفاصيل معك طبيب العيون، بما في ذلك الأسلوب الأكثر فعالية لوضع القطرات في عينيك دون الالم وبسهولة.

س هل هناك بعض القواعد البسيطة فيما يتعلق قطرات العين؟

س

ج نعم:

1. خذ الدواء على النحو الذي يحدده طبيب العين ممارس. لا تغيير الجرعة من خلال استخدام قطرات أكثر أو أقل من الموصوف.
2. أغسل اليدين بشكل شامل. وبعناية إزل الغطاء لضمان عدم تلوث قناة التقطير.
3. باستخدام السبابة الخاص بك، أفتح الجفن لتشكيل جيب.



4. أمسك قطرة العين بين الإبهام وسبابة اليد الأخرى، ثم ضع الاصابع المتبقية بجانب الانف ووضع قناة القطرة قريبا من عينك. مع مراقبة الوضع السليم في مرآة. ميل رأسك جيدا وطبق ما يكفي من الضغط على الزجاجاة لصب قطرة واحدة في كل مرة. عدد القطرات يكون فقط على النحو المنصوص عليه في أسفل الجفن.



5. على الفور أغلق عينكم واضغط بسبابة على الركن داخل العين

لمنع الدواء من الدخول الي قناة الدموع. أضغط في المكان لدقيقتين أو ثلاث دقائق. وهذا يساعد على إبقاء الدواء متصلا مع العين لأطول فترة ممكنة أدنى حد ممكن ويقلل من الآثار الجانبية.

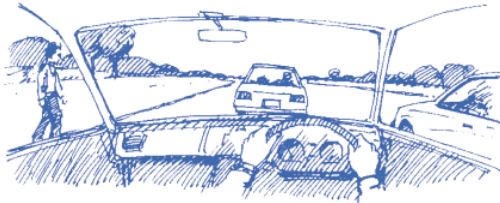
هل تؤثر المياه الزرقاء على سلامة القيادة؟

س

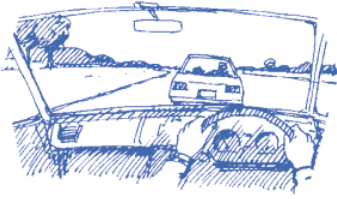
ج

نعم. يجب أن تكون قادرا على الرؤية السليمة حتى تفقد بسلام. لأن الناس الذين يصابون بالغلوكوما يعانون من انخفاض مجال الرؤية، لذلك يكونوا أكثر عرضة للحوادث، إلا إذا تم تشخيص حالتهم، ولأن إخفاض الرؤية الجانبية تمنعهم من رؤية سيارات قريبة منهم عند التجاوز أو الخروج من الشارع. وقد تمنعهم من رونة المارة على الطريق.

اختبار حدة البصر (الرؤية المركزية) التي تقوم بها عند الحصول على أو تغيير النظارات أو تجديد رخصة القيادة الخاصة لا تنبه الأفراد لاحتمال وجود خلل بالعين، مثل مرض الزرق، الذي قد يكون موجودا. ولا يظهر الا بفحص شامل.



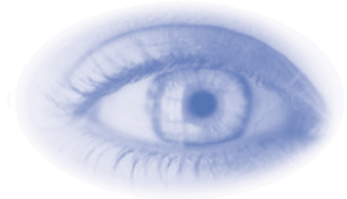
مجال الرؤية العادية 140°



يقبل مجال الرؤية المعتدلة بالنسبة لمرض الزرق

6. من المهم ان تمحو برفق أي إنسكابات على وجهك. دائما غسل اليدين بعد صب القطرات.
7. أغلق الغطاء بإحكام بعد الاستخدام.
8. وإذا كان لديك مشكلة في تذكر وضع القطرات في العيون برّد الدواء في التلاجة حتى تحس بالبرودة، (لا تجمد). لن تكون هناك مشكلة نسيان بعد الإحساس بالقطرات الرطبة.

تذكر: أن تكون أكثر حذرا في التطبيق السليم لكل قطرة عين لتستهلك دواء أقل ... وبالتالي، ستقل تكلفة العلاج الخاص بك.



1. حافظ على المواعيد التي يحددها الطبيب، علاج مرض الزرق يتطلب انتظام ورقابة منتظمة.

2. عند زيارة أي طبيب أخبره إذا كنت قد أخذت علاج لمرض الزرق من قبل وأخبره أيضا عن كل الادوية التي تأخذها حتى لو كانت بدون وصفة طبية.

3. لأن هذا المرض قد يكون وراثي عليك تشجيع البالغين في الأسرة - حتى ابناء العم والعم والعمة، للقيام بفحوص دورية.

4. كن متأكد من أخذ إمدادات كافية من الدواء معك إذا كان عندك النية للقيام برحلة. واسأل الطبيب إذا كان من الضروري أخذ وصفة اضافية.

تذكر مرض الزرق تتم السيطرة عليه بواسطة الاستخدام المنتظم للعلاج.

هل هناك المزيد من المعلومات عن مرض الزرق والعلاج منه؟

نعم. من الطبيب الممارس، أو رابطة غلاكوما أستراليا. ويمكن مراسلة بالرابطه على (PO BOX 420, CROWS NEST NSW 1585) أو على الهاتف (1800 500 880) للمتحدثين بالانكليزية فقط). وإذا كان لديك مشكلة في التحدث بالانجليزية التماس المساعدة عن طريق الاتصال بخدمة الترجمة الفورية الخدمة (13 14 50) (TIS).

تنشر رابطة غلاكوما أستراليا رسالة إخبارية، و وترتب لعقد اجتماعات معمرضى الزرق وأسره وأصدقائهم في كل أستراليا.

أهتم بعينيك....

تفادى العمى الناتج من الغلوكوما

رابطة غلاكوما أستراليا شركة تأسست في عام 1989 وتعمل على تثقيف الجمهور عن مرض الزرق، وتقديم الدعم إلى الذين يعانون من الزرق وأسره، وعندما يكون ممكنا البحث عن الأموال لدعم البحث في مجال امراض المياه زرقاء. وهي مؤسسة وطنية غير ربحية.

هذا الكتيب مجاني، لكن رابطة غلاكوما أستراليا. تطلب منك أن تقدم تبرعا لتغطية تكلفة الطباعة.

التبرعات من 2 دولار فأكثر يمكن اقتطاعها من الضرائب.

فقط أملاء الاستمارة المرفقة وأسلها الي:

Glaucoma Australia,
Reply Paid 420
Crows Nest NSW 1585

كل المعلومات التي ترسلها ستعامل بسرية

لمزيد من الملومات حول كتابة وصيتكم لمصلحة رابطة غلاكوما أستراليا أتصل ب (1800 500 880).

نقدر دعمكم الذي لولاه لا نستطيع العمل.

نعم أرغب بمساعدة رابطة غلاكوما أستراليا

بالتبرع

بالاشتراك لأكون صديقا لرابطة غلاكوما أستراليا والحصول

على النشرة النصف سنوية بمبلغ 20 أو 15 دولار بالنسبة لأصحاب المعاشات أو حاملي البطاقة الصحية.

التفاصيل الشخصية

الرجاء الكتابة بوضوح

اللقب _____ الاسم الأول _____

(دكتور، سيد، سيدة، أستاذة)

الاسم الأخير _____

العنوان _____

الرمز البريدي _____

الهاتف _____

(المنزل) (____)

(العمل) (____)

تاريخ الميلاد (إختياري) _____ / _____ / _____

هل تعاني من الغلوكوما نعم | لا

نوع الغلوكوما إذا كان معروفا _____

(مثلا النوع الأول، المزمن، الزاوية المغلقة (الحاد) التردد العادي الخ)

هل يشتكي أحد أفراد الأسرة من الغلوكوما

(مثلا الام / الأب / البنات / الإبن / الجد / العممة / الخال / ابن العم)

طريقة الدفع

تبرع \$ _____ (إختياري)

إشتراك سنوي \$ _____ (\$20 أو \$15)

الاجمالي المرفق \$ _____

أرغب في السداد بواسطة:

نقد أو صك من البوسطة* أو شيك* أو

بطاقة إئتمان* (الرجاء كتابة الشيك لمصلحة غلوكوما أستراليا)

إيمكس دابنرس بانك كارد ماستر كارد فيزا

رقم البطاقة _____

الاسم _____

تاريخ الانتهاء _____ / _____

التوقيع _____



**Glaucoma
Australia**

Glaucoma Australia

FreeCall | 1800 500 880

Address | PO Box 420 Crows Nest NSW 1585 Australia

Website | www.glaucoma.org.au

Email | glaucoma@glaucoma.org.au

أذا كنت ترغب في التوقيع

لتصبح

صديقا وداعما

لرابطة غلوكوما أستراليا

وتحصل على مجلة نصف سنوية

وللتبرع لغلوكوما أستراليا

عليك إكمال هذه الاستمارة

وارسلها مع السداد الي

GLAUCOMA AUSTRALIA

Reply Paid 420

CROWS NEST NSW 1585

(لا تحتاج الي طباعة بريد)