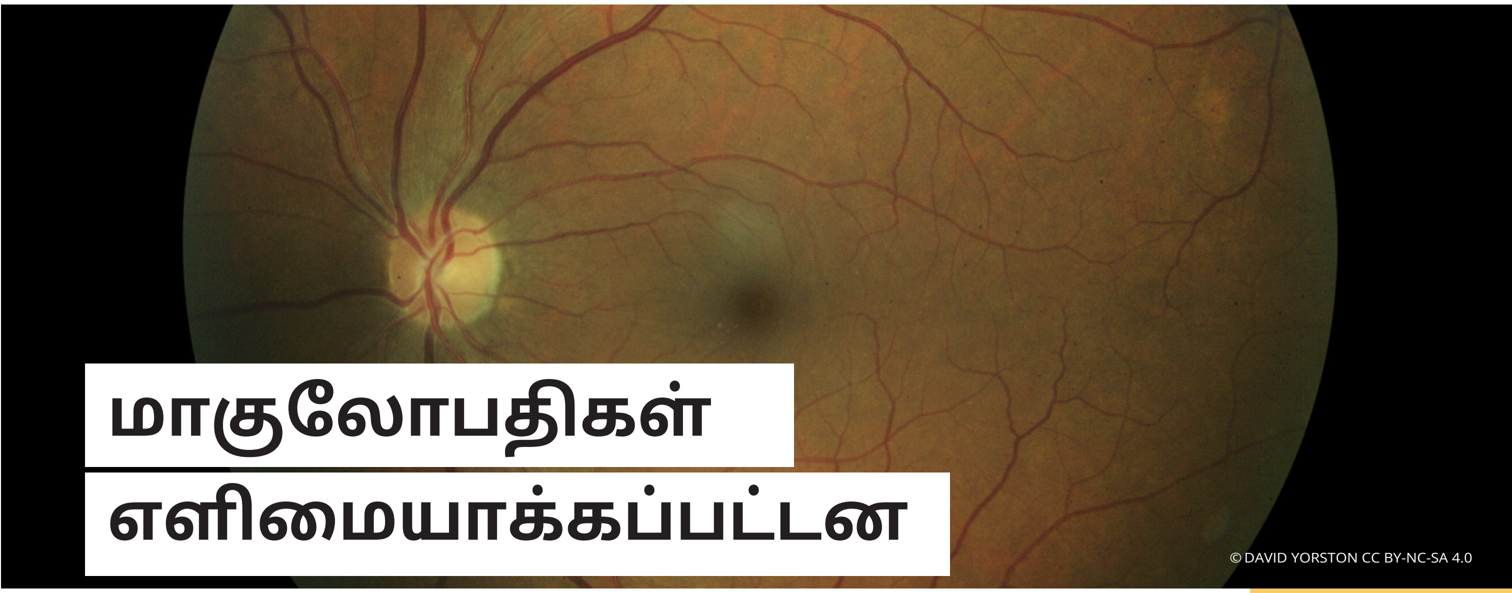
Community Eye Health Journal
South Asia Edition
சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு



மாகுலோபதிகள் எளிமையாக்கப்பட்டன

© DAVID YORSTON CC BY-NC-SA 4.0

மக்குலோபதி என்பது கண்ணின் உட்பகுதியில் உள்ள விழித்திரையின் மையப் பகுதியான மக்குலாவை பாதிக்கும் நோய்களைக் குறிக்கிறது. இந்த சமூக கண் சுகாதார தெற்காசியா பதிப்பு இதழில் குறிப்பாக, நீரிழிவு மாகுலர் எடிமா, வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு, மற்றும் மயோபிக் மாகுலோபதி போன்ற நோய்கள் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. உலகளவில் அதிகரித்து வரும் நீரிழிவு நோயாலும், வயதானவர்களின் மக்கள் தொகை அதிகமாக இருப்பதாலும் மற்றும் கிட்டப்பார்வை அதிகரித்து வருவதாலும் இவை மிகவும் பொதுவானதாகி வருகின்றன.

மாகுலர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் பெரும்பாலும் மைய பார்வை மங்கலாகவும் வளைந்ததாகவும் தோன்றும். இது அவர்களின் அன்றாட வேலையை கடினமாக்குகிறது. கவனிக்க வேண்டிய ஒரு முக்கிய அறிகுறி மெடாமோர்போப்ஸியா ஆகும், இதனால் நோயாளி நேர் கோடுகள் வளைந்ததாகவோ அல்லது சிதைந்ததாகவோ இருப்பதாக கூறுவார்; நேர் கோடுகள் அலை அலையாக அல்லது வளைந்ததாகத் தோன்றும். செவிலியர்கள் மற்றும் கண் பராமரிப்பு பணியாளர்கள் இதை பரிசோதிக்க, நோயாளிகளிடம் கதவு அல்லது ஜன்னல் சட்டகம் போன்ற நேரான பொருளைப் பார்க்க சொல்லுங்கள், அவர்கள் ஏதேனும் சிதைவு இருப்பதாக கூறினால் இந்த நோயை மதிப்பீடு செய்யலாம். ஆரம்பகால மாகுலர் மாற்றங்களுக்கு எப்போதும் சிகிச்சை தேவையில்லை என்றாலும், கடுமையான பார்வை இழப்புக்கு உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படுகிறது. அனைத்து மாகுலர் நிலைமைகளும் பார்வையில் சிதைவு ஏற்படுத்தாது - இது அட்ரோபிக் ஏ.எம்.டியில் அசாதாரணமானது – எனவே பார்வையில் சிதைவு இல்லாததால் மாகுலர் நோய் இல்லை என்று கருத முடியாது

அதிர்ஷ்டவசமாக, சில மாகுலர் நிலைமைகள், குறிப்பாக ஈரமான ஏ.எம்.டி மற்றும் நீரிழிவு மாகுலோபதி, இன்ட்ராவிட்ரியல் ஆன்டி வி.இ.ஜி. எஃப் ஊசி மருந்துகளுக்கு நன்கு பலனளிக்கிறது, இது வீக்கத்தைக் குறைக்கவும் பார்வையைப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது. இந்த சிகிச்சைகள் சில நாடுகளில் தேசிய சுகாதார திட்டங்களில் அதிகளவில் சேர்க்கப்படுகின்றன. பார்வை இழப்பு அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த பலனை உறுதி செய்வது, ஆரம்பகால கண்டறிதல், நோயாளிக்கு கல்வி மற்றும் சரியான நேரத்தில் பரிந்துரை செய்வதில் செவிலியர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். மாகுலர் நோய்களை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள எங்கள் முழு இதழையும் படியுங்கள்.

*இந்த இதழுக்கான குழுவில் சேர, உங்கள் மொபைல் போனிலிருந்து இந்த **QR** குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்*

முக்கிய
சமூக கண் சுகாதார செய்திகள்

1. மாகுலர் ஆரோக்கியத்தைப் புரிந்துகொள்வது

© ANDREW BLAIKIE, UNIVERSITY OF ST ANDREWS CC BY-NC-SA 4.0

- விழித்திரையின் மையப் பகுதியான மாகுலா, கூர்மையான பார்வைக்கும், வாசிப்பதற்கும் மற்றும் முகங்களை அடையாளம் காணும் திறனுக்குப் பொறுப்பாகும். மாகுலாவில் ஏதேனும் சேதம் ஏற்பட்டால் குறிப்பிடத்தக்க பார்வை பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.
- **நீரிழிவு மாகுலர் எ.டி.மா, வயது தொடர்பான மாகுலர் சிதைவு (ஏ.எம் .டி)** மற்றும் **மயோபிக் மாகுலோபதி** போன்ற மாகுலர் நோய்கள் வயதான, நீரிழிவு மற்றும் கிட்டப்பார்வை காரணமாக உலகளவில் அதிகரித்து வருகின்றன.
- முன்கூட்டியே கண்டறிதல் முக்கியம். **வழக்கமான கண்** பரிசோதனைகளை ஊக்குவிக்கவும், குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு.

2. மாகுலர் நோய்களைத் தடுத்தல் மற்றும் நிர்வகித்தல்

© ANTHONY HALL CC BY-NC-SA 4.0

- **நீரிழிவு நோய் மாகுலாவை சேதப்படுத்தும்:** நீரிழிவு நோயாளிகள் நீரிழிவு மாகுலர் எடிமாவைத் தடுக்க தங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரா லை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.
- **ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை முக்கியம்:** புகைபிடித்தல், மோசமான உணவுமுறை மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை மாகுலர் நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.
- **கிட்டப்பார்வை மாகுலர் சேதத்திற்கு வழிவகுக்கும்**: அதிக கிட்டப்பார்வை உள்ளவர்கள் கிட்டப்பார்வை மாகுலோபதி மற்றும் தொடர்புடைய சிக்கல்களைக் கண்காணிக்க வழக்கமான கண் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. மாகுலர் நிலைமைகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உதவுதல்

© PABLO CIBILS CC BY-NC-SA 4.0

- **அறிகுறிகளை அடையாளம் காணுதல்:** மையப் பார்வை மங்கலான அல்லது சிதைந்து, வாசிப்பதில் சிரமம், முகங்களை அடையாளம் காண்பதில் சிரமம் மற்றும் பார்வையில் இருண்ட அல்லது வெற்றுப் புள்ளிகள் ஆகியவை மாகுலர் நோய்களின் அறிகுறிகளாகும்.
- **ஆன்டி-வி.இ.ஜி.எஃப் சிகிச்சை பார்வை இழப்பை தடுக்கலாம்:** ஏ.எம்.டி மற்றும் டி.எம்.ஓ-வுக்கு, ஆன்டி-வி.இ.ஜிஎஃப் ஊசிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நோயாளிகளை ஆரம்பத்தில் நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கவும்
- **குறைபார்வை பற்றிய புரிதல் அவசியம்:** மாகுலர் நோய்கள் உள்ள நோயாளிகள் முழுமையாக பார்வை இழக்காமல் போகலாம், ஆனால் குறைபார்வைக்கான கருவி, மறுவாழ்வு மற்றும் சுகந்திரமாக செயல்பட ஊக்கம் தேவை.
- **சமூக விழிப்புணர்வு முக்கியமானது**: மாகுலர் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆரம்பகால நோயறிதல் பற்றி மக்களுக்குக் கற்பிக்க, சுகாதார பேச்சுக்கள், விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்களை மற்றும் பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

சமூக கண் சுகாதார இதழ், தெற்காசியா பதிப்பு,
பின்வரும் அமைப்புகளால் ஆதரிக்கப்படுகிறது

TIJSSEN FOUNDATION

Mission for Vision