الضمور البقعي لدى كبار السن... الأعراض والأسباب وعوامل الخطر



الضمور البقعي (AMD) هو مرض يصيب العين غير قابل للشفاء، ويعد من الأسباب الرئيسة لفقدان الرؤية لدى البالغين المسنين.

ويؤثر هذا المرض على البقعة، وهي جزء الشبكية المسؤول عن الرؤية المركزية والمفصلة، ويؤدي الضمور البقعي إلى فقدان تدريجي للرؤية؛ ما يسبب أعراضًا مثل البقع الداكنة، تشوه الرؤية، وصعوبة تمييز الألوان.

ورغم أنه لا يسبب العمى التام، إلا أنه يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأنشطة اليومية مثل القيادة، القراءة، والتعرف على الوجوه.

وبحسب الأطباء، هناك نوعان من الضمور البقعي: الضمور الجاف والضمور الرطب. والضمور الجاف أكثر شيوعًا، حيث يؤثر على حوالي 80% من حالات الضمور البقعي، ويتسبب في ترقق البقعة مع مرور الوقت.

وأما الضمور الرطب، فهو أقل شيوعًا ولكن أكثر خطورة، حيث تنمو الأوعية الدموية غير الطبيعية في العين؛ ما يتسبب في تلف البقعة بشكل أسرع.

ويؤكد الأطباء أن:"الشيخوخة هي العامل الرئيس لزيادة خطر الإصابة بالضمور البقعي، حيث يتباطأ تجدد الخلايا مع التقدم في العمر، وتشمل العوامل الأخرى المساهمة في الإصابة بالمرض التاريخ العائلي، العرق (الأشخاص من أصل قوقازي هم أكثر عرضة للإصابة)، والعوامل البيئية مثل التدخين، والتعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، النظام الغذائي غير الصحي، ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، هذه العوامل تضر الأوعية الدموية التي تغذي البقعة".

وعلى الرغم من أن الضمور البقعي لا يمكن علاجه، إلا أن التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تساعد في الوقاية منه أو إبطاء تقدمه.

وتشمل الخيارات الصحية مثل (تناول الخضروات الورقية، وتناول الأحماض الدهنية أوميغا-3، والإقلاع عن التدخين، والحفاظ على النشاط البدني، والتحكم في ضغط الدم لتقليل المخاطر).

وبعد التشخيص، تختلف العلاجات وفقا لنوع الضمور البقعي، ففي حالة الضمور الرطب، غالبا ما يتم استخدام أدوية مضادة، والتي تُعطى من خلال إبرة رفيعة وتساعد في وقف تسرب الأوعية الدموية؛ ما يبطئ أو يوقف تدهور الرؤية، ويمكن أن يحسن الرؤية في بعض الأحيان.

ويشير الأطباء إلى، أن:"الفحوصات المنتظمة للعيون تعد أساسية لإدارة الضمور البقعي، كما يمكن أن يساعد الكشف المبكر والعلاج في الوقاية من الأضرار التي لا يمكن عكسها".