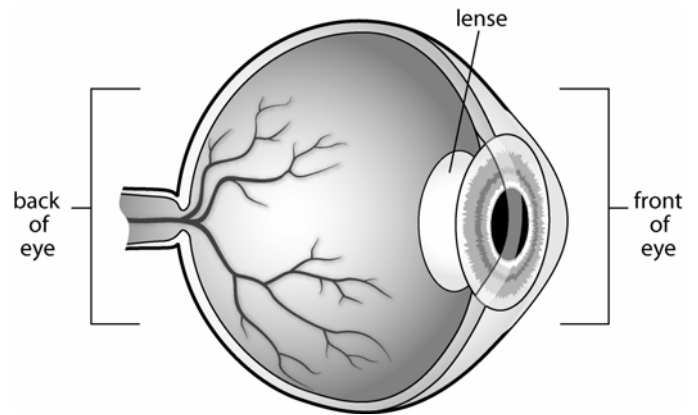


# Cataract

A cataract is the clouding of the lens of the eye that makes it hard to see. Cataracts can affect one or both eyes. Cataracts are common in older people.



## Risk Factors of a Cataract

The risk of a cataract increases with age. Other risk factors include:

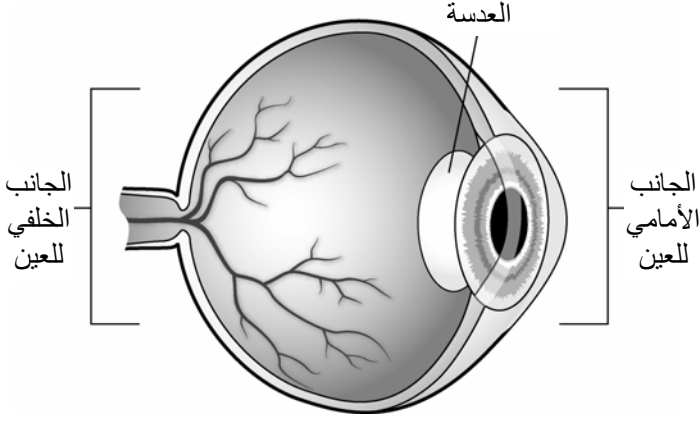
- Some diseases such as diabetes
- Smoking
- Alcohol use
- Prolonged exposure to sunlight

## Signs of a Cataract

Signs of a cataract develop slowly over time.

- Cloudy or blurry vision
- A halo is seen around lights or lights are too bright
- Poor night vision
- Double vision
- Colors seem faded

## الكاتاراكت (إعتام عدسة العين)



الكاتاراكت هو عبارة عن إعتام عدسة العين ويؤدي إلى صعوبة الرؤية، وقد يؤثر على عين واحدة أو كلتا العينين. ومرض الكاتاراكت أكثر انتشاراً لدى كبار السن.

### عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بالكاتاراكت

تزداد خطورة الكاتاراكت بتقدم العمر. ومن بين عوامل الخطورة الأخرى:

- بعض الأمراض مثل السكري
- التدخين
- تعاطي الكحوليات
- التعرض لضوء الشمس لفترات طويلة

### أعراض الكاتاراكت

تظهر أعراض الكاتاراكت ببطء مع مرور الوقت.

- إعتام أو ضبابية الرؤية
- رؤية هالة حول الأضواء أو رؤية الأضواء ساطعة أكثر مما ينبغي
- ضعف الرؤية ليلاً
- ازدواجية الرؤية
- ظهور الألوان باهتة

## **Your Care**

See an eye doctor if you have any signs. Your doctor will do an eye exam to check for problems. If your vision problems interfere with your daily activities, your doctor may suggest surgery. Surgery removes the cloudy lens and replaces it with an artificial lens. You and your doctor will decide together if surgery is the best treatment option for you.

Your lens may cloud slowly over time, so you may not need surgery for years. Your doctor may suggest new glasses, brighter lighting, anti-glare sunglasses or magnifying lenses to improve your vision. Be sure to have regular eye exams so that you and your doctor can discuss when surgery is needed.

## **How to Protect Your Vision**

- If you are age 60 or older, have an eye exam with dilation at least every two years.
- Eat plenty of green, leafy vegetables, fruits and other foods with antioxidants.
- Wear sunglasses and a hat to block ultraviolet sunlight.
- Manage diabetes with the help of your doctor and dietitian.
- Quit smoking.
- Limit alcohol.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

## الرعاية الخاصة بك

بإشارة طبيب عيون إذا ظهرت عليك أية أعراض. سوف يجري الطبيب فحصاً للعين للتحقق من المشكلات. إذا كانت مشكلات الرؤية تُعيق أنشطتك اليومية، فقد يقترح طبيبك إجراء جراحة. يتم خلال الجراحة إزالة العدسة المعتمدة واستبدالها بأخرى صناعية. سوف تقرر أنت والطبيب ما إذا كان التدخل الجراحي هو الخيار العلاجي الأمثل بالنسبة لك.

قد تُعتم العدسة ببطء مع مرور الوقت، لذا قد لا تحتاج إلى جراحة لسنوات عديدة. وقد يقترح طبيبك المعالج استخدام نظارات جديدة وتوفير إضاءة أكثر سطوعاً وارتداء نظارات مقاومة للتوهج أو عدسات مكبرة لتحسين الرؤية. تأكد من إجراء فحوصات منتظمة للعين حتى يمكنك أنت وطبيبك تحديد الوقت الذي تكون فيه الجراحة مطلوبة.

## كيفية حماية الرؤية

- إذا كنت تبلغ من العمر ٦٠ عاماً أو أكثر، فاحرص على إجراء فحص للعين مع توسيع الحدقة كل سنتين على الأقل.
- احرص على تناول الكثير من الخضروات الطازجة والمورقة والفاكهة وغيرها من الأطعمة التي تشمل على مواد مضادة للأكسدة.
- احرص على ارتداء نظارة شمسية وقبعة لحجب الأشعة الشمسية فوق البنفسجية.
- احرص على معالجة مرض السكري بمساعدة طبيبك وأخصائي التغذية.
- اقلع عن التدخين.
- قلل من تعاطي الكحوليات.

تحدث إلى طبيبك أو الممرض إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.