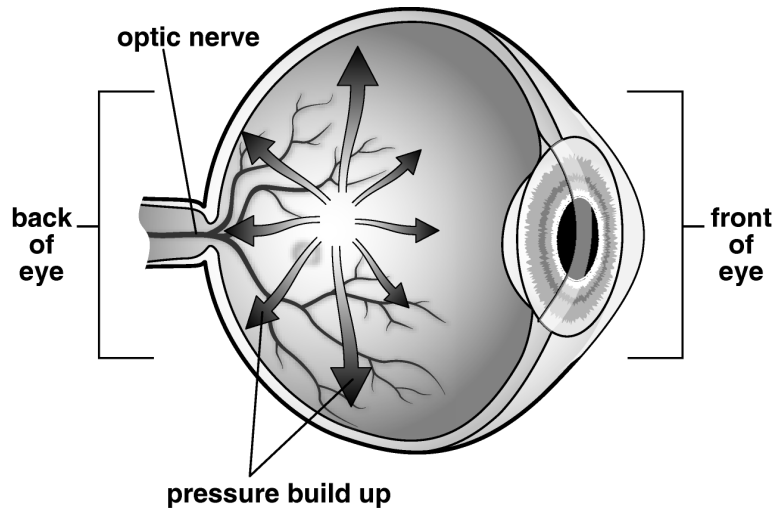


Glaucoma

Glaucoma is an eye disease that can cause vision loss or blindness. With glaucoma, fluid builds up in the eye, which puts pressure on the back of the eye. This pressure injures the optic nerve and causes vision loss. Side vision is often affected first, followed by front vision.



Types of Glaucoma

There are two main types of glaucoma:

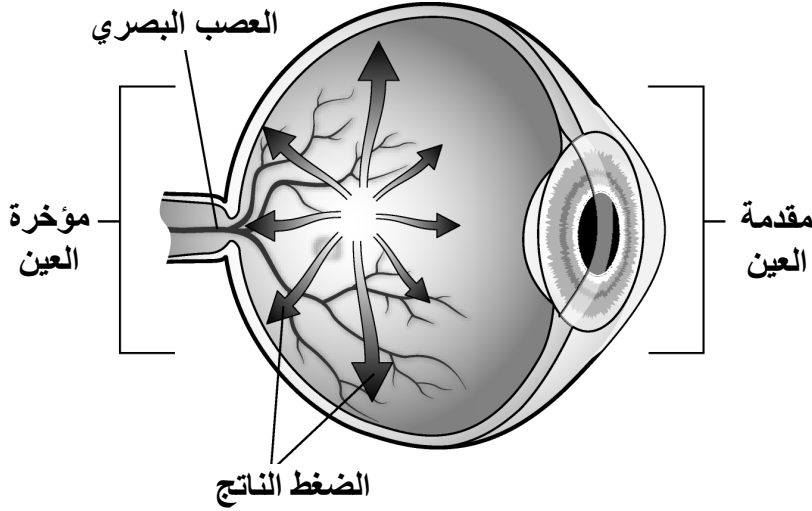
- **Open-angle glaucoma** often has no signs until it reaches an advanced stage. The pressure slowly damages the optic nerve over time. This affects both eyes but you may have signs in one eye first.
- **Angle-closure glaucoma** has a very fast rise in pressure and sudden signs. Permanent vision loss can occur within one day so it is very important to seek medical care right away.

Risk Factors

You are at risk for developing glaucoma if you:

- Have a family member with glaucoma
- Have diabetes, high blood pressure, heart disease or hypothyroidism
- Are nearsighted
- Have had an injury to the eye, certain eye surgeries or chronic eye inflammation

الجلوكوما



هي عبارة عن مرض يصيب العين وقد يؤدي إلى فقدان البصر أو العمى. وبسبب الجلوكوما، يتكون سائل على العين مما يؤدي إلى الضغط على خلفية العين. يصيب هذا الضغط العصب البصري ويتسبب في فقد البصر. تصاب الرؤية الجانبية أولاً وتتبع بالرؤية الأمامية.

أنواع الجلوكوما

يوجد نوعان رئيسيان للجلوكوما:

- **جلوكوما الزاوية المفتوحة** ولا يكون لها أعراض حتى تصل إلى مراحل متقدمة. يقوم الضغط بإتلاف العصب البصري بمرور الوقت. يؤثر ذلك على العينين ولكنك قد تشعر بالأعراض في عين واحدة أولاً.
- **جلوكوما مغلقة الزاوية** ويضغط هذا النوع بشكل قوي وتظهر أعراضه بسرعة. يمكن حدوث فقد إبصار كلي خلال يوم ولذا من الهام الحصول على رعاية طبية في الحال.

عوامل الخطر

أنت معرض لخطر تطور الجلوكوما إذا كنت:

- لديك عضو في العائلة مصاب بالجلوكوما
- إذا كنت مصاب بالبول السكري أو ضغط الدم العالي أو بمرض القلب أو بقصور في الغدة الدرقية
- مصاب بقصر نظر
- قمت بإجراء جراحة في العين أو تعاني من التهاب مزمن بالعين

- Have been taking steroids for long periods of time
- Are over age 60
- Are African-American or Mexican-American
- Are of Asian-American descent – this puts you at increased risk for angle-closure glaucoma

Signs

Glaucoma may have no signs until there is vision loss. Other signs you may have:

- Blurred vision
- Halos around lights
- Loss of peripheral or side vision
- Tunnel vision
- Red eyes
- Severe eye pain
- Nausea and vomiting

Treatment

Your eye doctor may do tests to check your:

- Eye pressure
- Optic nerve
- Vision

Glaucoma cannot be cured and damage cannot be reversed. But with treatment, eye pressure can be decreased and further vision loss can be prevented. Eye drops are the most common early treatment for glaucoma. Other treatments may include oral medicines, laser treatment or surgery. When you have glaucoma, it must be treated for the rest of your life.

- تعاطيت المنشطات لفترة زمنية طويلة
- فوق سن الـ 60
- إذا كنت أفريقي أمريكي أو مكسيكي أمريكي
- أسوي أمريكي – يضعك هذا في خطر كبير من الإصابة بجلوكوما مغلق الزاوية

الأعراض

قد لا توجد أعراض للجلوكوما حتى تفقد نظرك. قد تشعر بالأعراض التالية:

- الإحساس بعدم وضوح الرؤية
- هالات حول الأضواء
- فقد الرؤية السطحية أو الجانبية
- رؤية نفقية
- احمرار العين
- ألم شديد في العين
- الغثيان والقيء

العلاج

يجب أن يقوم دكتور العيون بإجراء فحوصات للتحقق من:

- ضغط العين
- العصب البصري
- الرؤية

لا يمكن علاج الجلوكوما ولا يمكن تعويض الأضرار. ولكن بواسطة العلاج، يمكن تقليل ضغط العين وتجنب فقد البصر. تعتبر قطرات العين هي أكثر طرق علاج الجلوكوما المعروفة. قد تتضمن طرق العلاج الأخرى الأدوية الشفهية والعلاج بالليزر. عند الإصابة بالجلوكوما، يجب معالجتها بقية حياتك.

Your Care

There is no proven way to prevent glaucoma. If increased eye pressure is detected and treated early, it can decrease loss of vision and prevent blindness.

- Have your eyes checked and tested for glaucoma at least every five years after age 40. If your pressure readings begin to rise, you will need to have eye exams more often.
- To prevent increased pressure in your eyes:
 - Find ways to cope with stress.
 - Exercise regularly.
 - Limit caffeine.
 - Eat a healthy diet of fruits and vegetables.
 - Wear eye protection during work or with sports to prevent injury.
- Control your diabetes, high blood pressure, cholesterol and heart disease.
- Do not use herbal remedies that are advertised for glaucoma treatment. These are not proven effective and may delay your getting proper treatment.

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

الاعتناء بصحتك

لا توجد طرق لتجنب الجلوكوما. إذا تم اكتشاف زيادة في ضغط العين ومعالجته، يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بفقدان البصر ويمنع حدوث العمى.

- افحص عينك للتحقق من وجود الجلوكوما خمس مرات سنويًا على الأقل بعد سن 40. إذا بدأ ضغط العين في التزايد، سيلزمك إجراء فحص على العين.
- لتجنب الضغط الزائد على العين:
 - لحد من طرق لمكافحة الإجهاد.
 - مارس التمارين الرياضية بانتظام.
 - حد من تناول الكافيين.
 - تناول وجبات صحية وفواكه وخضروات.
 - استخدم واقي عين أثناء العمل أو ممارسة الرياضة لتجنب إصابة العين.
- تحكم في البول السكري وضغط الدم المرتفع ومرض الكوليسترول وأمراض القلب.
- لا تستخدم أدوية أعشاب المعروفة لعلاج الجلوكوما. هذه أدوية غير فعالة وتؤخر العلاج الصحيح.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية استفسارات أو تساؤلات تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي تساؤلات أو استفسارات.