

کالا موتیا (گلوکوما)

موجودہ صورت حال

دنیا بھر میں کالے موتیے کے تقریباً 60 ملین مریض ہیں۔ ان میں سے ایک چوتھائی چینی نژاد ہیں۔ ہانگ کانگ میں کالے موتیے کے تقریباً 120,000 مریض ہیں اور ان میں سے ساتواں حصہ دونوں آنکھوں کے اندھے پن کا شکار ہیں۔ ابتدائی مراحل میں، کالے موتیے کی نمایاں علامات نہیں ہو سکتی ہیں۔ بہت سے مریض اس وقت طبی امداد حاصل کرتے ہیں جب ان کی حالت پہلے ہی بگڑ چکی ہو۔

کالا موتیا (گلوکوما) کیا ہے؟

کالا موتیا آنکھوں کی صورت حال ہے جو بصری عصب اور آنکھ کے پردے (ریٹنا) کے عصب کے ریشوں کو پہنچنے والے نقصان سے منسلک ہوتی ہے۔ ابتدائی مراحل میں، کالا موتیا صرف اطراف پیریفرل (کی بینائی کی کمی کا باعث بنتا ہے اور ممکن ہے کہ اس میں نمایاں علامات نہ ہوں۔ بصارت کے باقاعدہ معائنے کے ذریعے ابتدائی مرحلے میں کالے موتیے کا پتہ لگانا بھی مشکل ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو، کالا موتیا بصارت کے بیرونی حصے کے آہستہ آہستہ نقصان کا سبب بنے گا، پھر ٹل وژن (صرف آنکھ کے سامنے موجود اشیاء کو دیکھنے کی صلاحیت) میں اضافہ ہو گا، اور اس کے نتیجے میں مستقل طور پر اندھا پن ہو جائے گا۔



علامات اور نشانیاں

دونوں کھلا زاویہ اور بند زاویہ ہونے والا کالا موتیا بنیادی (پہلا) یا ثانوی (دوسرا) ہوسکتے ہیں۔

کھلے زاویہ والا کالا موتیا

- کورنیا (آنکھ کے ڈیلے کا بیرونی پردہ) اور آئیرس (آنکھ کی پتلی) کے ذریعہ تشکیل شدہ نکاسی کا زاویہ کھلا رہتا ہے، لیکن زاویہ میں خارجی کے راستے جزوی طور پر بند ہوجاتے ہیں، جس کی وجہ سے آنکھ کی زطوبت کا اخراج آہستہ آہستہ ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ جمع ہوجاتا ہے اور آنکھوں کے دباؤ میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے۔

علامات اور نشانیاں

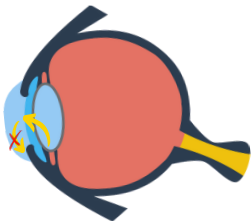
- آنکھ کے ارد گرد کے حصے کو دیکھنے کی صلاحیت (پیریفرل ویژن) رفتہ رفتہ کم ہو جاتی ہے، آہستہ آہستہ مرکز کی طرف پھیل جاتی ہے۔

بند زاویہ والا کالا موتیا

- یہ اس وقت ہوتا ہے جب ایرس (آنکھ کی پتلی) باہر کی جانب ابھرتی آتی ہے، کورنیا اور آئیرس (آنکھ کی پتلی) کے ذریعہ بننے والے خارجی زاویہ کو تنگ یا روکتی ہے۔ پانی کا سیال آنکھ سے صحیح طریقے سے نہیں نکل سکتا، جس کی وجہ سے آنکھ کے دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا عام طور پر اچانک آغاز ہوتا ہے (شدید بند زاویہ والا کالا موتیا) اور یہ آہستہ آہستہ دائمی بند زاویہ کالے موتیے میں بھی بدل سکتا ہے۔

علامات اور نشانیاں (شدید)

- آنکھوں میں شدید درد، آنکھوں کا نرم حصہ، متلی، قے، سر درد، اچانک بصری خلل کا آغاز (اکثر کم روشنی میں)، دھندلی نظر، روشنیوں کے ارد گرد حلقے اور آنکھوں کا سرخ ہونا



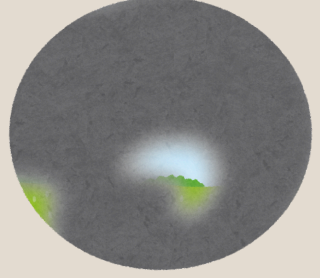
خطرے والے عوامل

- 40 سال سے زیادہ عمر
- نزدیک کی نظر کا شدید خراب ہونا
- آنکھ کا ہائی بلڈ پریشر کالاموتیا کا خاندان میں کسی کو ہونا
- ذیابیطس
- ہائی بلڈ پریشر



جینیاتی پہلو

- ایشیائی نسل کے لوگوں میں شدید بند زاویہ کالا موتیا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے
- افریقی یا افریقی کیریبین نژاد لوگوں میں دائمی کھلے زاویہ والا کالا موتیا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



علاج

کالے موتیے کا علاج نہیں کیا جا سکتا، اور کالے موتیے کی وجہ سے ہونے والے نقصان کو واپس ٹھیک نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اس کا مقصد آنکھ کی رطوبتوں کے اخراج کو بہتر بنانا یا آنکھ میں موجود پانی کی پیداوار کو کم کرنا ہے، اس طرح آنکھ کے اندرونی دباؤ کو کم کرنا ہے۔

• کالے موتیے کے لیے دوائیں (آنکھوں کے قطرے، گولیاں، یا ٹیکے)

• لیزر تھراپی

• آنکھوں کی سرجری

• ان طریقوں کا ایک مجموعہ

آنکھوں کے ڈاکٹر کالے موتیے کی قسم، اس کی شدت، طبی تاریخ اور مریض کی مجموعی صحت کی حالت کے مطابق علاج کا مناسب طریقہ طے کرتے ہیں

روک تھام

باقاعدہ معائنے

40 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کو ہر سال آنکھوں کے جامع معائنے کروانے چاہیے



طرز زندگی کی عادات

- ہفتے میں 150 منٹ ایروبک (تنفسی) ورزش کریں
- کالے موتیے کے مریضوں کو الٹا یوگا پوزیشن / وزن اٹھانے سے گریز کرنا چاہیے (آنکھ کے دباؤ میں عارضی اضافہ)



مناسب نیند

- روزانہ 7-9 گھنٹے کی نیند لیں



خوراک

- تازہ غذائیں استعمال کریں
- چکنائی جذب کرنے کے بنیادی ذرائع کے طور پر مونوان سیچوریٹڈ فیٹس (زیتون کا تیل، ایواکڈو کا تیل وغیرہ میں پایا جاتا ہے) اور پولی ان سیچوریٹڈ فیٹس (سالمن، میکریل، سارڈین، کوڈ وغیرہ میں پایا جاتا ہے) کے استعمال پر زور دیں
- چینی کا استعمال کم کریں
- پروسس شدہ کھانے سے پرہیز کریں
- ایک ہی وقت میں بڑی مقدار میں پانی استعمال کرنے سے گریز کریں
- ٹرانس فیٹس اور سیچوریٹڈ فیٹس سے پرہیز کریں
- شراب کے استعمال کو محدود کریں

