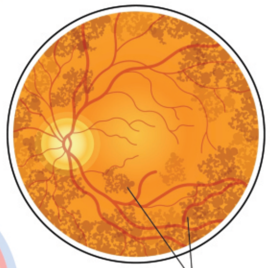
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
The Aga Khan University Hospital

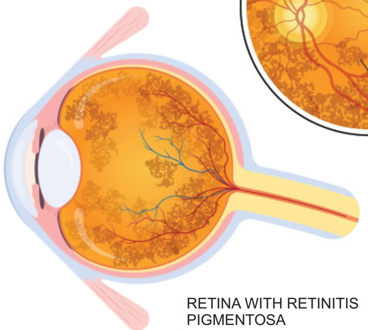
رات کے وقت بینائی کا مسئلہ (شبکوری)

معلومات برائے مریض/ تیماردار

NORMAL VISION

VISION WITH RETINITIS PIGMENTOSA





RETINA WITH RETINITIS PIGMENTOSA

CAP ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

تعارف

اگر آپ کو رات کے وقت نظر آنے میں پریشانی کا سامنا ہے، تو یہ ایک مشکل تجربہ ہو سکتا ہے۔
اس گائیڈ میں وضاحت کی گئی ہے کہ رات کے وقت بینائی کا مسئلہ کیوں ہوتا ہے، یہ کس طرح آپ کی روزمرہ زندگی کو متاثر کر سکتا ہے، کون سے حالات اس کا سبب بن سکتے ہیں، اور اس کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کے لیے عملی نکات کون سے ہیں۔

رات کے وقت بینائی کا مسئلہ کیا؟

رات کے وقت بینائی کے مسئلے یا شبکوری (نا کٹالوپیا) میں رات کے وقت یا کم روشنی والی صورتحال مثلاً شام کے وقت، ریستوران میں، یا فلم تھیٹر میں دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ اکثر روشن ماحول سے مدھم ماحول میں جانے کی وجہ سے تیزی سے ایڈجسٹ ہونے میں دشواری سے منسلک ہوتا ہے۔
رات کے وقت نظر نہ آنا، بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ آنکھ کی بنیادی حالت کی علامت ہے، جس میں عام طور پر ریٹینا شامل ہوتا ہے۔

روشنی کم ہونے یا بالکل نہ ہونے سے آنکھ کو کیا ہوتا ہے؟

آپ کی آنکھیں روشنی کو مسلسل ایڈجسٹ کرتی ہیں۔ روشنی مدھم ہونے یا بالکل نہ ہونے کی صورت میں، آپ کی آنکھ کی پتلی (آپ کی آنکھوں کے بیچ میں موجود سیاہ حلقہ) زیادہ روشنی فراہم کرنے کے لیے پھیل جاتی ہے۔ پھر ریٹینا کے ذریعے روشنی موصول ہوتی ہے جو آپ کی آنکھ کے پچھلے حصے میں موجود ایک ٹشو ہے جس میں چھڑی (راڈ) اور مخروطی خلیات (کون سیل) ہوتے ہیں۔

- مخروطی خلیات (کون سیل) آپ کو رنگ دیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔
- چھڑی کے خلیات (راڈ سیل) آپ کو اندھیرے میں دیکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

اگر بیماری، چوٹ، یا دیگر وجوہات کی بنا پر آپ کے راڈ سیل ٹھیک سے کام نہیں کر رہے، تو آپ کو اندھیرے میں اچھی طرح دیکھنے کے لیے جدوجہد کرنی پڑ سکتی ہے۔

رات کے وقت نظر نہ آنے کی عام وجوہات

- مایوپیا (نیئر سائیٹڈنیس یا قریب کی نظر)
- گلوکوما کی ادویات جو پتلی کو تنگ کرتی ہیں (مثلاً پائلوکارپائن)
- کاٹریکٹس (موتیا)
- ریٹینائٹس پگمنٹوسا

- وٹامن اے کی کمی (خاص طور پر انٹیسٹینل بائی پاس سرجری کروانے والے لوگوں میں)
- ذیابیطس

آنکھوں کا ماہر ڈاکٹر مکمل معائنہ کرے گا اور وجہ کا تعین کرنے کے لیے خصوصی ٹیسٹ کروا سکتا ہے۔

رات کے وقت بینائی کی کمی آپ کی روزمرہ زندگی کو کیسے متاثر کر سکتی ہے؟

یہ درج ذیل سرگرمیوں کو مزید مشکل بنا سکتی ہے:

- رات کو گاڑی چلانا
- مدھم روشنی والے علاقوں میں چلنا پھرنا
- ہلکی روشنی میں پڑھنا
- ہلکی روشنی والے ماحول میں گرنے یا حادثات سے بچنا

رات کے وقت بینائی کی کمی کو منظم کرنے کے نکات

- مناسب روشنی کا استعمال کریں: روشن بلب لگائیں، ٹاسک لائٹنگ کا استعمال کریں، اور بیرونی مقامات کو اچھی طرح سے روشن کرنے کو یقینی بنائیں۔ ہیڈ لیمپ رات کے وقت باہر نکلنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- اپنی آنکھوں کو ایڈجسٹ کریں: اندھیرے میں جاتے ہوئے اپنی آنکھوں کو موافق ہونے کے لیے وقت دیں۔ رات کے وقت گاڑی چلاتے وقت براہ راست ہیڈ لائٹس کو دیکھنے سے گریز کریں۔
- معاون آلات کا استعمال کریں: میگنیفائر، نائٹ ویژن ڈیوائسز، اور اسکرین ایڈجسٹمنٹ ایپس مدد کر سکتے ہیں۔
- بنیادی حالات کو منظم کریں: موتیا یا گلوکوما جیسی وجوہات کو منظم کرنے کے لیے اپنے آنکھوں کے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس میں باقاعدگی سے چیک اپ، ادویات، یا سرجری شامل ہو سکتی ہے۔

رات کے وقت نظر نہ آنے کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

علاج وجہ پر منحصر ہوتا ہے:

- نئی عینک کا نسخہ
- گلوکوما کی ادویات کی تبدیلی
- موتیا کی سرجری
- ریٹینا کی بیماریوں کے لیے ماہرانہ نگہداشت

اگر آپ کو ریٹینا کی بیماری ہے، تو علاج کا انحصار بیماری کی قسم پر ہوگا اور اس کے لیے ریٹینا کے ماہر کی جانب سے اضافی جانچ کی ضرورت ہوگی۔

میں گھر پر رات کے وقت نظر نہ آنے کا کس طرح علاج کر سکتا ہوں؟

رات کے وقت نظر نہ آنے کا علاج گھر پر نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے لئے طبی مشورہ لازمی ہے تاکہ اگر ضروری ہو تو مناسب علاج فراہم کیا جائے۔

کیا رات کا وقت نظر نہ آنے کا مسئلہ موروثی ہو سکتا ہے؟

جی ہاں۔ جب کسی آنکھوں کے ڈاکٹر کو شبہ ہو کہ کسی کو رات کے وقت نظر نہ آنے کا مسئلہ ریٹینا / آنکھ کی خرابی کی وجہ سے وراثت میں ملا ہے، تو وہ درج ذیل مراحل سمیت ایک بہت تفصیلی معائنہ کریں گے۔

تفصیلی معائنے کے اہداف میں مخصوص تشخیص قائم کرنا، اس تشخیص کے لیے درست علاج حاصل کرنا، مریض کو کم بصارت کی بحالی جیسی معاون خدمات کے ساتھ جوڑنا، مریض کے دیگر گھر والوں کو اس بیماری کے خطرے سے آگاہ کرنا، اور مریض کو کلینکل ٹرائلز اور نئے علاج کے بارے میں معلومات فراہم کرنا شامل ہیں۔

ابتدائی اور فالو اپ معائنوں میں درج ذیل مراحل شامل ہو سکتے ہیں:

مریض کی ہسٹری: بشمول بینائی کے موجودہ مسائل، مریض کی طبی ہسٹری، موجودہ ادویات، اور ماضی میں استعمال کی گئی ادویات۔

فیملی ہسٹری: خاندان میں پائے جانے والے جینیاتی تعلقات اور طبی عوارض کو ظاہر کرنے کے لیے فیملی میڈیکل ہسٹری بنانا۔ فیملی میڈیکل ہسٹری سے، خاندانی عوارض کے نمونے اور بیماریوں کی منتقلی کے اسباب سامنے آسکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، ڈاکٹر جینیاتی خرابی کی واضح تشخیص کر سکتے ہیں اور خاندان کے دیگر افراد کی تشخیص بھی ممکن ہوتی ہے جو ممکنہ طور پر اس خرابی کے خطرے کی زد میں ہو سکتے ہیں۔

آنکھوں کا طبی معائنہ: آنکھوں کے معائنے میں مندرجہ کام شامل ہیں:

- **بصری تفصیلات (ویژوئل ایکیوٹی):** قریب اور دور تک دیکھنے کی صلاحیت کو تفصیل سے ناپنے کا ایک پیمانہ۔
- **پھیلاؤ (ڈائلیشن):** آنکھ کے اگلے حصے، جس کو آنکھ کی پُتلی کہتے ہیں، کو پھیلانے کے لیے آنکھ میں قطرے ڈالنا۔ اس سے آنکھوں کے ڈاکٹر کو ریٹینا کی صحت کا معائنہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- **سلٹ لیمپ:** ایک نان انویسو طریقہ کار جس میں آنکھ کے مختلف حصوں کو دیکھنے کے لیے خوردبین اور تیز روشنی کا استعمال کیا جاتا ہے۔
- **بالواسطہ آپتھلموسکوپی (Indirect Ophthalmoscopy):** آنکھوں کے ڈاکٹر کے سر پر پہنا جانے والا ایک نان انویسو آلہ جو انہیں اشیاء کو بڑا کر کے دکھاتا ہے، اس سے وہ آنکھ کے پچھلے حصے کا معائنہ کر سکتے ہیں۔

- **عکس بندی (امیجنگ):** آنکھوں کا ڈاکٹر آنکھ کے مختلف حصوں کو دیکھنے کے لیے ایک سیریز میں امیجنگ ٹیسٹ کرے گا۔ یہ آپ کے آنکھوں کے ڈاکٹر کے پاس دستیاب ٹیسٹنگ مشینوں کی اقسام پر منحصر ہے۔ ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:
  - **ریٹینا کی تصاویر:** آنکھ کی اندرونی سطح سے لی گئی تصویر۔
  - **آپٹیکل کوہرنس ٹوموگرافی (OCT):** ایک ٹیسٹ جو ریٹینا کی کراس سیکشنل تصاویر لیتا ہے۔ یہ ٹیسٹ آپ کے امراضِ چشم کے ماہر کو ریٹینا کی موٹائی کا نقشہ بنانے اور اس کی پیمائش کرنے میں مدد کرتا ہے۔
  - **فنڈس آٹو فلوریسنس (Fundus autofluorescence):** یہ ایک ٹیسٹ ہے جو ریٹینا کی تہوں کی کثافت کا نقشہ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
  - **انفراریڈ آٹو فلوریسینس (Infrared autofluorescence):** یہ ایک ٹیسٹ ہے جو ریٹینا میں پگمینٹ کی تقسیم کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

ویژوئل فیلڈ ٹیسٹنگ: یہ ایک ٹیسٹ ہے جو مرکزی اور سائیڈ یا پیریفرل ویژن کی پیمائش کرتا ہے۔

الیکٹرو ریٹینو گرافی: یہ ٹیسٹ آنکھ کی روشنی کے حساس خلیوں، کون اور راڈ، کے برقی ردعمل کی پیمائش کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ ٹیسٹ کے دوران، آنکھوں کا ڈاکٹر آپ کی آنکھوں میں قطرے ڈالے گا، تاکہ ٹیسٹ کے دوران آپ کو کوئی تکلیف نہ ہو۔

مائکرو پیریمیٹری (Microperimetry): یہ ٹیسٹ انتہائی مخصوص، بہت درست، اور دہرائے جانے کے قابل ہے جو آپ کے ریٹینا کے فعال بصری ذخائر کا حساب لگاتا ہے، علاج اور مداخلتوں کے ردعمل کی نگرانی میں مدد کرتا ہے، اور بیماری کے بڑھنے اور پلٹنے کے بارے میں بتاتا ہے۔

جینیاتی جانچ (Genetic testing): مریض جانچ کے طریقہ کار کا تعین کرنے کے لیے، جو دیگر ٹیسٹ کے نتائج کی بنیاد پر بہترین ہے، کسی جینیاتی مشیر (ایسا شخص جو جینیاتی جانچ کے عمل میں مہارت رکھتا ہو اور مریضوں کو تعلیم دیتا ہو) سے مل سکتے ہیں۔ مریضوں سے اکثر خون یا تھوک کا نمونہ فراہم کرنے کے لیے کہا جاتا ہے جسے تجزیہ کے لیے لیبارٹری میں بھیجا جائے گا۔ جینیاتی ٹیسٹ ایک مخصوص موروثی ریٹینا کی خرابی کی تشخیص کی تصدیق یا تردید کرتا ہے جو رات کے وقت نظر نہ آنے کا باعث بن سکتا ہے، تاکہ مریض اور اہل خانہ کو درست معلومات فراہم کی جائیں۔ جینیاتی جانچ اکثر مختلف تحقیقی آزمائشوں میں شرکت کے لیے ضروری ہوتی ہے۔ یہ آپ کی آنکھوں کی حالت کے لیے موزوں ترین علاج کے کسی بھی دستیاب اختیارات کی نشاندہی کرنے اور بہترین معاون وسائل کی سفارش کرنے کا بھی ایک انتہائی درست طریقہ ہے جس سے آپ کو مثالی طور پر فائدہ ہو سکتا ہے۔

ریٹینا کی موروثی بیماریوں کے علاج

فی الحال، ریٹینا کی تمام موروثی بیماریوں کا علاج میسر نہیں ہے۔ تاہم، درج ذیل پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے تحقیق جاری ہے:

- بیماری کے بڑھنے کے عمل کو سست کرنا
- مخصوص اہداف کے تحت علاج کے ذریعے جزوی بینائی کو بحال کرنا
- ریٹینل پروستھیسر جیسے آلات (مصنوعی اعضاء) کے ساتھ بینائی کی بحالی

اگر مجھے موروثی ریٹینا کی بیماری ہو تو میں کیا کرسکتا ہوں؟

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال (AKUH) میں، ہم مندرجہ ذیل خدمات پیش کرتے ہیں:

- مریضوں کے ڈیٹا کی رجسٹریوں میں شرکت (آغا خان یونیورسٹی ہسپتال میں سیکشن آف جینیٹکس کے تعاون سے شعبہ امراض چشم اور بصری سائنسز کے زیرانتظام دیکھ بھال)
- آپ کے ڈاکٹر کی تجویز کے مطابق، ریٹینا اور آنکھ کے امراض کے لیے جامع جینیاتی جانچ۔
- زندگی کے معیار کو بہتر بنانے اور بہتر انتظام کے لیے مریضوں کے سپورٹ گروپس اور آن لائن کمیونٹیز کی جانب ریفرل۔

کلینیکل ٹرائلز کے بارے میں معلومات تک www.clinicaltrials.gov کے ذریعے رسائی حاصل کریں۔

The Aga Khan University Hospital

(021) 111-911-911

https://hospitals.aku.edu/Pakistan

akuhpakistan | AKUHPakistan | @AKUHPakistan

Item # 122686

A Unit of The Aga Khan University Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance 1984;
Registered Office: Stadium Road, P.O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan.