

КО'ZDAGI YOSHGA DOIR O'ZGARISHLAR

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

MAXMUDOVA LOLAXON SADULLOYEVNA

XOMEDOV MANSUR YAXYAYEVICH

Annotatsiy: Ko'p odamlar hayotlarida ko'rishning buzilishiga duch kelishadi. Uzoqni ko'ra olmaslikdan tortib loyqalikka qadar ko'rish sog'lig'ida o'zgarishlar kutiladi, ayniqsa biz qarigan sari. Ba'zi ko'rish o'zgarishlari normal deb hisoblansa-da, boshqalarga jiddiyroq munosabatda bo'lish kerak. O'rta yoshga yaqinlashar ekanmiz, ko'rish salomatligingizdan ustun turish uchun nimalarga e'tibor berish kerakligini bilish muhimdir.

Abstract: Many people experience vision impairment in their lifetime. From nearsightedness to blurriness, changes in vision health are expected, especially as we age. While some vision changes are considered normal, others should be taken more seriously. As we approach middle age, it's important to know what to look out for to stay on top of your vision health.

Аннотация: Многие люди в течение жизни сталкиваются с нарушением зрения. Изменения в состоянии зрения — от близорукости до нечеткости — вполне ожидаемы, особенно с возрастом. Хотя некоторые изменения зрения считаются нормальными, к другим следует относиться более серьезно. По мере приближения к среднему возрасту важно знать, на что обращать внимание, чтобы поддерживать здоровье своего зрения на высоком уровне.

Yoshi bilan ko'rish buzilishining eng keng tarqalgan sabablaridan ba'zilari retinal kasalliklardir. Ba'zi retinal kasalliklar har qanday yoshda paydo bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ular keksa odamlarda paydo bo'lish ehtimoli ko'proq. Agar davolanmasa, ular ko'rishning sezilarli darajada buzilishiga, shu jumladan ko'rlikka olib kelishi mumkin. Semptomlar ba'zan dastlab noaniq yoki sezilmas bo'lishi mumkinligi sababli,

yoshi ulg'aygan sayin ko'zlaringizga diqqat bilan e'tibor bering, ayniqsa siz ushbu postda tasvirlangan alomatlardan birini boshdan kechirsangiz.

Miltillovchi chiroqlar to'r pardasi bilan bog'liq muammolarni ko'rsatishi mumkin, ammo bu shoshilinch tashvishga sabab bo'lishi shart emas - bu alomat odatda migren yoki bosh jarohati tufayli yuzaga keladi. Odamlar ko'pincha o'zlarining ko'rish sohasidagi yorug'lik chaqnashlarini ko'rish tajribasini "yulduzlarni ko'rish" deb atashadi. Agar bu alomat siz uchun odatiy bo'lmasa yoki tez-tez sodir bo'layotganini sezsangiz, shifokorni chaqirishingiz kerak; Bu sizning to'r pardangizdagi yirtiq yoki retinaning ajralishi bo'lishi mumkin.

Ko'rish chizig'ingizdagi mayda dog'lar va bulutlarga o'xshab, suzuvchilar ko'zning ichki qismini shishasimon deb ataydigan jele o'xshash suyuqlikdagi hujayralarning kichik to'plamidir. Floaters nuqta yoki qiyshiq chiziqlar shaklida ko'rinadi. Ular juda keng tarqalgan va ko'pincha yorug'lik chaqnashlari bilan birga keladi.

Garchi deyarli har bir kishi bir nuqtada miltillash va suzishlarni boshdan kechirsada, agar siz ko'rishda to'satdan ko'proq chaqnashlar va suzuvchilar borligini sezsangiz yoki ular odatdagidan kattaroq bo'lsa, bu jiddiyroq narsaning belgisi bo'lishi mumkin, masalan, to'r pardaning yorilishi yoki ajralishi. Darhol shifokor bilan maslahatlashing - agar davolanmasa, zararlangan ko'zning ko'rlikiga olib kelishi mumkin.

Yoshga bog'liq makula degeneratsiyasi (AMD) Qo'shma Shtatlardagi keksa odamlarda ko'rishning buzilishi va ko'rlikning asosiy sababidir. Agar siz 50 yoshdan oshgan bo'lsangiz va buni ko'rish biroz qiyinroq bo'lsa, ehtimol AMD hissa qo'shadigan omil bo'lishi mumkin. AMD markaziy va rangli ko'rishni boshqaradigan retinaning markaziy qismi bo'lgan makula ta'sir qiladi. AMDda degenerativ oqsillar va lipidlar to'r pardasi ostida to'planib, to'r pardaning asta-sekin parchalanishiga olib keladi. Bu quruq AMD deb nomlanadi.

Kasallik o'sib ulg'aygan sayin, bu retinal tomirlar tizimida g'ayritabiiy qon tomirlarining o'sishiga olib kelishi mumkin. Ushbu qon tomirlari suyuqlikni ko'zning to'r pardasiga oqishi mumkin, bu esa shish paydo bo'lishiga va boshqa retinal hujayralar faoliyatini buzishiga olib keladi. Oxir-oqibat, bu ko'rishning yanada yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Ko'pincha, ko'z bilan bog'liq muammolar kuzatilmaydi, chunki ularning alomatlari e'tiborga olinmaydi. Qisqa vaqt ichida to'satdan o'zgarishlar yoki simptomlarning kuchayishini his qilsangiz, imkon qadar tezroq mutaxassis bilan bog'lanishingiz kerak. Vaqt o'tishi bilan ko'rish qobiliyatining pasayishi tabiiy, shuning uchun har qanday o'zgarishlar haqida ko'z shifokoringizga xabar berish qarish jarayonidan oldinroq turishga yordam beradi. Ko'pgina retinal kasalliklarni eng erta bosqichlarda ushlangan holda samarali boshqarish yoki davolash mumkin. Shunday qilib, yoshi ulg'aygan sayin, sizning noyob vaziyatingizga qarab yiliga kamida bir marta muntazam ko'z tekshiruvlarini rejalashtirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. <https://www.retinalmd.com/blog/what-happens-to-the-retina-as-we-age>
2. WHO. Providing access to long-term care for older people. Geneva: WHO; 2024.