Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါ

ဤပုံရိပ်သည် အမြင်အာရုံကို ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါက မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း နမူနာတစ်ခုကို ပြသထားပါသည်။

Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါသည် မျက်စိရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 1 နှင့် 2 အပါအဝင်ဖြစ်သော ဆီးချိုရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။ ၄င်းသည် မျက်စိ၏ အနောက်ဖက်အခြမ်းရှိ ရက်သီနာမြင်လွှာ၏ သေးငယ်သော သွေးကြောလေးများကို ထိခိုက်ပါသည်။

စောစီးစွာ ရောဂါဖော်ထုတ်မှုနှင့် ကုသမှုသည် ပြင်းထန်သည့် အမြင်အာရုံ ပျောက်ကွယ်မှု၏ 98 ရာခိုင်နှုန်းအထိကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

လက္ခဏာများ မှာ အဘယ်နည်း။

- များသောအားဖြင့် ၄င်းတွင် စောစောပိုင်းအဆင့်များ၌ မည်သည့် လက္ခဏာမျှ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် အမြင်အာရုံတွင် အပြောင်းအလဲများကို အခြေအနေ ပြင်းထန်လာသည့်တိုင်အောင် သတိမပြုမိကောင်း မပြုနိုင်ပါ။

What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.

Burmese. April 2017. တောင်းဆိုလျှင် အချက်အလက်ရရှိရာ ဇစ်မြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
Vision 2020 Australia သည် ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၏ အထောက်အပံ့ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

VICTORIA State Government

- မြင်ကွင်းသည် မှုန်မှိုင်းလာကောင်း လာနိုင်သည် သို့မဟုတ် မှုန်ဝါးလာကောင်း လာနိုင်သည်။ အရာဝတ္ထုများမှာ မြင်ကွင်းတစ်လျှောက်တွင် ပေါလောပေါ် လှုပ်ရှားကောင်း လှုပ်ရှားနေနိုင်သည်။
- အလယ်ဗဟို မြင်ကွင်းသည် ယိမ်းယိုင်ကောင်း ယိမ်းယိုင်လာနိုင်သည်။ မျဉ်းဖြောင့်မျဉ်းများကို ကွေးကွေး သို့မဟုတ် လှိုင်းတွန့်အဖြစ် မြင်ကောင်း မြင်နိုင်သည်။
- နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများလုပ်နေစဉ်အတွင်း အနုစိတ်အရာများကို မြင်ရန် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲလာနိုင်သည်။

မည်သူ့တွင် အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

- ဆီးချိုရောဂါရှိသောလူအားလုံး အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ဆီးချိုရောဂါကို အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိသောလူများမှာ ပိုမို၍ အန္တရာယ် မြင့်မြင့်မားမားရှိသည်။ ဆီးချိုရောဂါကို 15 နှစ် နှင့် အထက် ရှိသည့်လူ လေးယောက်လျှင် သုံးယောက်နီးပါးတွင် ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီးရောဂါ ပုံစံတစ်မျိုးမျိုး ရှိကြပါသည်။
- ဆီးချိုကို ထိန်းထားရန် ခက်ခဲသောလူများနှင့် သွေးဂလူးကို့စ် (သွေးသကြားဓာတ်) မြင့်မြင့်မားမား အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရှိသည့်လူများ
- ဩစတြေးလျန်း တိုင်းရင်းလူမျိုးများသည် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးမဟုတ်သည့် ဩစတြေးလျန်းများထက် အဆိုပါရောဂါကို ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ 14 ဆ ပိုများသည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသော ဆီးချိုရောဂါရှိသည့် အမျိုးသမီးများ။

ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ-
  - ဆီးချိုရောဂါ ရှိကြောင်း ပထမအကြိမ် ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသည့်အခါ စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။ ဤမျက်စိ စစ်ဆေးမှုတွင် ရက်သီနာမြင်လွှာ စစ်ဆေးမှု ပါဝင်ရလိမ့်မည်။
  - ယင်းနောက် နှစ်နှစ်ပြည့်တိုင်း (ဩစတြေးလျန်း တိုင်းရင်းလူမျိုးအတွက် တစ်နှစ် တစ်ခါ) သို့မဟုတ် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပိုမို၍ မကြာခဏ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ

- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):
  - When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
  - Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional. When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.

- အမြင်အာရုံတွင် ပြောင်းလဲချက်တစ်ခုကို သင် သတိပြုမိလျှင် ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

- ကျန်းမာသန့်စွမ်းသည့် သွေးဂလူးကို့စ်၊ သွေးပေါင်ချိန်နှင့် သွေးအဆီဓါတ် အတိုင်းအဆ အဆင့်များကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ ၎င်းကို သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန (GP) က ကူညီပေးနိုင်သည်။
- ကျန်းမာသန့်စွမ်းသည့် စားသောက်ပုံနှင့် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လူနေမှုဘဝကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ လက္ခဏာများကို စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်၊ ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများကို ခံယူပါ။

သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။ ဆီးချိုရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်များနှင့် ဆီးချိုရောဂါ အထောက်အကူပြု အုပ်စုများသည်လည်း သင့်အား အချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ ဩစတြေးလျ (Diabetes Australia) ကို ဖုန်း 1300 136 588 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.diabetesaustralia.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

www.visioninitiative.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

မျက်စိမျက်မှန် ဝန်ဆောင်မှု အများစုအတွက် မက်ဒီကဲ (Medicare) ကျသင့်ငွေစိုက်ပေးမှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးနှင့် ပြသရန် လွှဲပို့စာတစ်စောင် သင် မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) သို့မဟုတ် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်သည် သင့်အား မျက်စိအထူးကုဆရာဝန် တစ်ဦးထံသို့ လွှဲပေးပါလိမ့်မည်။

လူများအား အမြင်အာရုံပျောက်ကွယ်မှုကို နေသားကျအောင်လုပ်ပေးရန်၊ မှီခိုကင်းစွာ ဆက်လက်နေထိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကြိုက်နစ်သက် သည့်လှုပ်ရှားမှုများ၌ ဆက်လက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် တို့ကိုကူပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှိကြပါသည်။ ပိုမို၍သိရှိရန်အတွက် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

- Immediately if you notice a change in vision.

- Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
- Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. Don’t wait for symptoms, have regular eye tests.

Save Your Sight - Get Tested

For more information

Speak to an eye health professional or GP. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit www.diabetesaustralia.com.au

Visit www.visioninitiative.org.au

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.