



အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်သည့် မိသားစု သမိုင်းကြောင်း သင့်တွင် ရှိပါသလား။

အကယ်၍ သင့်မိသားစုရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သူတို့၏မျက်စိများနှင့် ပြဿနာတစ်ခုခုရှိလျှင် သင်သည်လည်း ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပွားလာရန် အန္တရာယ် ပိုမို၍ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။

မျက်စိ စစ်ဆေးမှု တစ်ခုသည် သင့် အမြင်အာရုံ၌ ပြောင်းလဲချက်တစ်ခုကို သင် သတိမပြုမီ ပြဿနာများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ် နိုင်ပါသည်။ ပြဿနာကို စောစော ရှာဖွေဖော်ထုတ်လေ၊ ၎င်းကို ကုသပေးရသည်မှာ ပိုမို ကောင်းမွန်လေ ဖြစ်ပါသည်။

အဘယ်ကြောင့် သင့် မိသားစု သမိုင်းကြောင်းကို သိရသည်မှာ အရေးကြီးသည်

အချို့ မျက်စိ ပြဿနာများတွင် မိသားစု အချိတ်အဆက်ရှိပြီး သားစဉ်မြေးဆက်များသို့ ဖြန့်ချိပေးသွားနိုင်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ မျက်စိကန်းမှုနှင့် အမြင်အာရုံပျောက်ကွယ်မှု၏ အဖြစ်အပျက်ဆုံး အကြောင်းရင်း နှစ်ခုမှာ မိသားစုများတွင် ရှိနေကြသည်။

- အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် မက်ကျူလာမြင်လွှာခြောက်သော ရောဂါ (AMD) သည် အလယ်ပဟို မြင်ကွင်းကို ထိခိုက်သည်။ ၎င်းသည် အချိန် တစ်လျှောက်တွင် ပိုမို၍ ဆိုးဝါးလာသည်။ AMD မိသားစု သမိုင်းကြောင်း ရှိသည့်လူများသည် အဆိုပါ ရောဂါ ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေမှာ လေးဆ ပိုများပါသည်။

Do you have a family history of vision loss?

If someone in your family has a problem with their eyes, you may be more at risk of developing a problem too.

An eye test can detect problems early before you notice a change in your vision. The earlier the problem is detected, the better it may be treated.

Why knowing your family history is important

Some eye problems have a family link and can be passed through generations. Two of the most common causes of blindness and vision loss in Australia often run in families.

- Age-related macular degeneration (AMD) affects central vision. It usually gets worse over time. People with a family history of AMD are four times more likely to develop the disease.



- ရေတိမ်သည် များသောအားဖြင့် တစ်ဖြည်းဖြည်း ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းသည် ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက် (ဘေးဖက်) အမြင်အာရုံ ပျောက်ကွယ်မှုဖြင့် တစ်ဖြည်းဖြည်း အမြင်အာရုံ ပျောက်ကွယ်မှုဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။ ရေတိမ် မိဘ သို့မဟုတ် ရေတိမ် မွေးချင်း ရှိသည့် လူများသည်လည်း ရေတိမ် ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိပေ ပိုမိုမြင့်များပါသည်။

AMD နှင့် ရေတိမ်တို့တွင် သာမန်အားဖြင့် စောစောပိုင်းအဆင့်များ၌ မည်သည့် လက္ခဏာမျှ မရှိကြပါ။ စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ကုသပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို နှေးကွေးသွားအောင် လုပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်းမှ ရပ်ဆိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ယခု ဘာလုပ်ရမည်

- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။ ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများသည် အမြင်အာရုံ မပျောက်ကွယ်မီ မျက်စိ ရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ အမြင်အာရုံတွင် အပြောင်းအလဲရှိလျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မရှိစေပဲ မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးအား ပြသပါ။
- သင့် မိသားစုနှင့် ပြောဆိုပါ။ သူတို့၏ မျက်စိ ကျန်းမာရေး အကြောင်း ပိုမိုရှာဖွေပါ။
- အကယ်၍ သင့်တွင် မျက်စိ ပြဿနာ တစ်ခု ရှိပြီးပြီဆိုလျှင် မိသားစု အချိတ်အဆက် တစ်ခုခု ရှိမရှိ သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ရှိလျှင် သင့် မိသားစုနှင့်ပြောဆိုပါ။ သူတို့အား မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများကို ခံယူရန် တိုက်တွန်းပေးပါ။

သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ - စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။ AMD အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် မက်ကျူလာ မြင်လွှာ ရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း ဩစတြေးလျ (Macular Disease Foundation Australia) ကို ဖုန်း 1800 111 709 ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.mdffoundation.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

- Glaucoma often develops slowly. It can lead to gradual vision loss starting with the loss of peripheral (side) vision. People with parents or siblings with glaucoma, are eight times more likely to develop glaucoma too.

AMD and glaucoma usually have no symptoms in the early stages.

Early detection and treatment can help slow them or stop them from getting worse.

What to do now

- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). Eye tests can help detect eye problems early before sight is lost.
- Visit an eye health professional without delay if you notice a change in vision.
- Talk to your family. Find out more about their eye health.
- If you already have an eye problem, ask your eye health professional if there is a family link. If there is, talk to your family. Encourage them to have regular eye tests.

Save your Sight—Get Tested

For more information

Speak to an eye health professional or your GP. To find out more on AMD call Macular Disease Foundation Australia on 1800 111 709 or visit www.mdffoundation.com.au

ရေတိမ် အကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် ရေတိမ် ဩစတြေးလျ (Glaucoma Australia) ကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.glaucoma.org.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 ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက် သည့်လှုပ်ရှားမှုများ၌ ဆက်လက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် တို့ကိုကူပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှိကြပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

To find out more on glaucoma, contact Glaucoma Australia on 1800 500 880 or visit www.glaucoma.org.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.