Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

ရေတိမ်

ဤပုံရိပ်သည် အမြင်အာရုံကို ရေတိမ်က မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း နမူနာတစ်ခုကို ပြသထားပါသည်။

ရေတိမ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ရေတိမ် ဆိုသည်မှာ မျက်စိရောဂါများ၏ အုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် မျက်စိ၏ အနောက်ဖက်ခြမ်းရှိ အမြင်အာရုံအတွက် အာရုံကြော (စက္ခုအာရုံကြော) ကို တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖျက်ဆီးစေသည်။ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် မျက်စိတွင်းရှိ များနေသောဖိအားနှင့် အချိတ်အဆက်ရှိသော်လည်း ပုံမှန်ဖိအားရှိနေလျက်ဖြင့်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရေတိမ်သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ မျက်စိကန်းခြင်းနှင့် အမြင်အာရုံ ပျောက်ကွယ်မှုတို့၏ အဓိက အကြောင်းရင်းများအနက် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ရေတိမ်ရှိသော ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားများအနက် ထက်ဝက်သာလျှင် ၎င်းတို့၌ ရေတိမ်ရှိကြောင်း သိရှိကြပါသည်။

စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်မှုနှင့် ကုသမှုသည် ရေတိမ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှု၏ အတော်များများကို တားဆီးနိုင်သည် သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးပေးနိုင်သည်။

Glaucoma

This image shows and example of how glaucoma may affect vision over time.

What is glaucoma?

Glaucoma is a group of eye diseases that slowly damage the nerve for vision at the back of the eye ('optic nerve'). It is often linked to high pressure inside the eye but can also occur with normal pressure.

Glaucoma is one of the leading causes of blindness and vision loss in Australia. Only half of Australians with glaucoma know they have it.

Early detection and treatment can prevent or delay much of the vision loss caused by glaucoma.

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

VICTORIA State Government

လက္ခဏာများ မှာ အဘယ်နည်း။

- များသောအားဖြင့် ရေတိမ်တွင် စက္ခုအာရုံကြောကို သိသာထင်းရှားသည့် ပျက်စီးမှုဖြစ်သည့်တိုင်အောင် မည်သည့် လက္ခဏာမျှ မရှိပါ။
- ၎င်းသည် ဖေးတစ်ဖက်တစ်ချက် (ဘေးဖက်) အမြင်အာရ ကွယ်ပျောက်မှုဖြင့် စတင်၍ အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုဆီသို့ ဦးတည်သွား နိုင်သည်။ ကိစ အများစုတွင် ၎င်းသည် တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပွားပါသည်။
- မျက်စိနှစ်ဖက်လုံးတွင် ဖြစ်လာနိုင်သည် သို့သော် မျက်စိ တစ်ဖက်သည် အခြားတစ်ဖက်ထက် ပိုမို၍ ဆိုးဝါးကောင်း ဆိုးဝါးနိုင်သည်။
- အလွန့်အလွန် ရှားရှားပါးပါး လူများတွင်သာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားလာပြီး နာကျင်သည့်ပုံစံ ရေတိမ်ကို အလျင်အမြန် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုနှင့်တကွ ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သည်။

What are the symptoms?

- Often glaucoma has no symptoms until significant damage has been done to the optic nerve.
- It can lead to vision loss which often starts with the loss of peripheral (side) vision. In most cases this is gradual.
- Can develop in both eyes, but one eye may be worse than the other.
- Very rarely, people may develop a sudden-onset, painful form of glaucoma with rapid loss of vision. This is a medical emergency.

မည်သူ့တွင် အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

- အသက် 40 ကျော်လူများ။ အန္တရာယ်မှာ အသက်အရွယ်အလျောက် ပို၍များလာပါသည်။ အသက် 70 ကျော်လူများမှာ အသက် 40 လူများထက် ရေတိမ် ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ သုံးဆ ပိုမို၍များပါသည်။
- ရေတိမ် မိသားစု သမိုင်းကြောင်း ရှိသောလူများ။ ၎င်းတို့သည် အဆိုပါ ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှစ်ဆအထိ ပို၍များသည်။
- အာဖရိက သို့မဟုတ် အာရှ လူမျိုးများမှ ဆင်းသက်လာသော လူများ။
- ဆီးချိုရောဂါ ရှိသောလူများ။
- အလွန် အနီးမြင် သို့မဟုတ် အလွန် အဝေးမြင် ဖြစ်သောလူများ။
- ယခင် မျက်စိ ဒဏ်ရာများ ရှိသောလူများ သို့မဟုတ် ကော်သီဇုန်း ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးသည့်လူများ။

Who is at risk?

- All people aged over 40. The risk increases with age. People aged over 70 are three times more likely to develop glaucoma than those aged 40.
- People with a family history of glaucoma. They are up to eight times more likely to develop the condition.
- People of African or Asian descent.
- People who have diabetes.
- People who are very short- or long-sighted.
- People who have had previous eye injuries or who take corticosteroid medications.

ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။ ၎င်းတွင် စက္ခုအာရုံကြောနှင့် မျက်စိ ဖိအား စစ်ဆေးမှုကို ပါဝင်ရလိမ့်မည်။
- အကယ်၍ အမြင်အာရုံတွင်အပြောင်းအလဲရှိလျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မရှိစေပဲ မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးအား ပြသပါ။

စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ လက္ခဏာများကို စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်၊ ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများကို ခံယူပါ။

ရေတိမ်ဖြင့် ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသည့်အခါ၊ ကုသမှုသည် သာမန်အားဖြင့် ရောဂါ ပိုမိုဆိုးဝါးလာဖြင်းမှ နှေးကွေးသွားအောင် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ကုသမှုများသည် ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အမြင်အာရုံကို ထိန်းသိမ်းသွားရန် ရည်မှန်းပါသည်။

သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

ရေတိမ် ဩစတြေးလျ (Glaucoma Australia) ကို ဖုန်း 1800 500 880 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.glaucoma.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

www.visioninitiative.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

What can be done?

- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). These should include a check of the optic nerve and eye pressure.
- Visit an eye health professional without delay if vision changes.

Early detection is essential. Don’t wait for symptoms, have regular eye tests.

When glaucoma is diagnosed, treatment can usually slow or stop the disease from getting worse. Treatments aim to maintain vision throughout life.

Save Your Sight - Get Tested

For more information

Speak to an eye health professional or GP.

Contact Glaucoma Australia on 1800 500 880 or visit www.glaucoma.org.au

Visit www.visioninitiative.org.au

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 ၎င်းတို့ကြိုက်နစ်သက်သည့်လှုပ်ရှားမှုများ၌ ဆက်လက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် တို့ကိုကူပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှိကြပါသည်။ ပိုမို၍သိရှိရန်အတွက် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

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 participate in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.