Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

வயதோடு சம்பந்தப்பட்ட விழிமையச் சிதைவு (ஏ.ம்.டி – AMD)

AMD-யினால் பார்வை எப்படிப் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்பதற்கான உதாரணத்தினை இப் படம் காண்பிக்கிறது.

Age-related macular degeneration (AMD)

This image shows an example of how AMD may affect vision.

AMD என்பது என்ன?

கண்ணின் மையத்திலுள்ள பார்வைத் திறனைப் பாதிக்கும் வயதோடு சம்பந்தப்பட்ட நோயே AMD என்பதாகும். நுணுக்கமான மற்றும் விரிவான பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்கு மையக் கண் பார்வைத்திறன் தேவையாகும், மற்றும் வாசித்தல் மற்றம் வாகனம் ஓட்டுதல் போன்ற காரியங்களைச் செய்வதற்கு இது அவசியம்.

சில வகையான AMD நோய்கள் மெதுவாக முற்றுவதனால், இந்த நோயின் கடைசிக் கட்டம் வரும் வரை பார்வை மோசமடைந்து வருவதைப் பலரும் அவதானிக்காமல் இருக்கக்கூடும்.
இந்த நோயின் மற்ற வகைகள் அதிவேகமாக முற்றி திடீரெனப் பார்வை இழப்பை ஏற்படுத்திவிடக் கூடும்.

சில வகையான AMD நோய்களுக்கு நல்ல செயல்விளைவுடைய சிகிச்சைகள் உள்ளன. ஆகவே இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பது பார்வை இழப்பைத் தடுக்கக்கூடும்.

What is AMD?

AMD is a disease associated with ageing that affects the central vision. Central vision is needed to see detailed objects clearly and is important for everyday tasks such as reading and driving.

Some forms of AMD advance slowly so people may not notice their vision getting worse until the later stages of the disease. Other forms progress faster and can lead to sudden loss of vision.

Effective treatments exist for some types of AMD. Early detection may therefore prevent vision loss.

அறிகுறிகள் யாவை?

AMD பொதுவாக வலியை ஏற்படுத்தாது. ஆரம்ப நிலைகளில் இந்த நோய்க்குப் பெரும்பாலும் அறிகுறிகள் இருக்காது.

What are the symptoms?

AMD does not usually cause pain. It often has no symptoms in the early stages.

Tamil. April 2017. மூலவளங்களை வேண்டிப் பெறலாம்.
விக்டோரிய மாநில அரசாங்கத்தின் ஆதரவிற்கு Vision 2020 Australia ஏற்பு அளிக்கிறது

VICTORIA State Government

AMD உள்ளவர்களுக்குப் பின்வருவனவற்றில் சில அல்லது அனைத்து அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்:

- உருச்சிதைவுப் பார்வை: நேர்க்கோடுகள் வளைந்ததாகவோ அல்லது அலையலையாக இருப்பது போலவோ தோன்றலாம்.
- கண் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் கண்ணாடிகளால் சரி செய்ய இயலாத அளவிற்கு வாசிப்பதிலும் முகங்களைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதிலும் சிரமம்.
- பார்வையின் மையத்தில் கருந் திட்டுகள் அல்லது வெற்றிடங்கள் (blind spots) தெரிதல்.

யாருக்கு ஆபத்து?

- 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள். வயது கூடக்கூட, இந்த ஆபத்தும் விரைவாக அதிகரிக்கும். 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஏழு பேர்களில் ஒருவருக்கு AMDஇருக்கிறது என்று கணிக்கப்படுகிறது. 40 வயதிற்குப் பிறகு வரும் ஒவ்வொரு பத்து ஆண்டிலும் இந்த ஆபத்து மும் மடங்காக அதிகரிக்கிறது.
- வரலாறு உள்ள குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் (பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறப்பு).
- புகைப்பவர்கள்.

என்ன செய்யலாம்?

கண் பரிசோதகர் ஒருவரிடம் (பார்வைச் சோதகர் (optometrist) அல்லது கண் மருத்துவர் (ophthalmologist)) தவறாமல் விழிச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். கண்ணின் பின்புறத்திலுள்ள விழி மைய(macula)ச் சோதனையையும் இது உள்ளடக்க வேண்டும்.

- பார்வையில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் விழி நலத் தொழிலர் ஒருவரைப் பாருங்கள்.
- புகை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.
- மீன், விதைகள், புதுப் பழங்கள், மற்றும் கீரை வகையைச் சேர்ந்த பசும் காய்கறிகள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய உடல்நலத்திற்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்.

AMD- யைத் துவக்க நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பது இந்த நோய் தீவிரமடைவதைத் தடுக்கும். அறிகுறிகள் வரும் வரைக்கும் காத்திருக்காதீர்கள், தவறாமல் கண் சோதனைளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கண் பார்வையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் - பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்

People with AMD may have some or all of the following symptoms:

- Distorted vision: straight lines may appear bent or wavy.
- Difficulty with reading or clearly seeing faces that does not improve with prescription glasses.
- Dark patches or empty spaces ('blindspots') in the centre of the vision.

Who is at risk?

- People aged over 40. The risk also increases sharply with age. It is estimated that around one in seven people aged over 50 have AMD. For each decade after 40, the risk trebles.
- People with a family history of AMD (parent or sibling).
- Smokers.

What can be done?

Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). These should include a check of the macula at the back of the eye.

- Visit an eye health professional without delay if vision changes.
- Stop smoking.
- Eat a healthy diet including fish, nuts, fresh fruit and leafy green vegetables.

Early diagnosis and treatment can slow AMD or stop it from getting worse. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

Save Your Sight - Get Tested

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:

கண் பரிசோதகர் அல்லது பொது மருத்துவர் (GP) ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

1800 111 709 எனும் இலக்கத்தில் அவுஸ்திரேலிய மையவிழி நோய் நிறுவனத்துடன் (Macular Disease Foundation Australia) தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது www.mdfoundation.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

செல்க: www.visioninitiative.org.au

பெரும்பான்மையான பார்வைச் சோதனை சேவைகளுக்கு மெடிகெயர் (Medicare) தள்ளுபடி உண்டு. பார்வைச் சோதனையாளர் ஒருவரைப் பார்க்க பரிந்துரை ஒன்று தேவையில்லை. தேவைப்பட்டால், உங்களது பொது மருத்துவர், பார்வைச் சோதகர், கண் மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க உங்களைப் பரிந்துரைக்கலாம்.

பார்வை இழப்பிற்கு ஏற்ற சரிப்படுத்தல்களைச் செய்துகொண்டு, சுதந்திரமாக இருந்து தாம் விரும்பும் நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து ஈடுபட உதவும் சேவைகளும் ஆதரவுதவிகளும் உள்ளன. மேலதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள கண் பரிசோதகர் ஒருவர் அல்லது உங்களது பொது மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

For more information

Speak to an eye health professional or GP.

Contact the Macular Disease Foundation Australia on 1800 111 709 or visit www.mdfoundation.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.