Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

# အတွင်းတိမ်

ဤပုံရိပ်သည် အမြင်အာရုံကို အတွင်းတိမ်က မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း နမူနာတစ်ခုကို ပြသထားပါသည်။

## Cataracts

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

## အတွင်းတိမ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အတွင်းတိမ်ဆိုသည်မှာ မျက်စိအတွင်းရှိ မှန်ဘီလူးတွင် တိမ်ဖုံးနေခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် အမြင်အာရုံကို အားနည်းစေကောင်း အားနည်းစေ ပါသည်။

အတွင်းတိမ် အများစုသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းကြောင့်နှင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ရေရှည်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။

အတွင်းတိမ်များသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးနိုင်သည့် အမြင်အာရုံပျောက်ကွယ်မှု၏ အဓိက အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

## What is a cataract?

A cataract is a clouding of the lens inside the eye which may result in poor vision.

Most cataracts form as a result of ageing and long-term exposure to ultraviolet light.

Cataracts are a leading cause of reversible vision loss in Australia.

## လက္ခဏာများ မှာ အဘယ်နည်း။

အတွင်းတိမ်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် အောက်ပါတို့နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်-

## What are the symptoms?

Cataracts are usually associated with:

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

VICTORIA State Government

- အညွှန်းပေးထားသည့် မျက်မှန်ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမလာနိုင်ကောင်းသော တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့်နာကျင်မှုကင်းသည့် အမြင်အာရုံ မှုန်ဝါးခြင်း
- ညအခါ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ်ကဲ့သို့ တောက်ပသော အလင်းရောင်များကို ပိုမိုဆိုးလာသော မခံနိုင်မှု
- အရောင်ကို မြင်တွေ့ရာ၌ အပြောင်းအလဲများ။ အရာဝတ္ထုများသည် အဝါ သို့မဟုတ် အညိုရောင်သန်းနေသလို အမြင်ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။

## မည်သူ့တွင် အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

- အသက် 40 ကျော်လူများ ဖြစ်သည်။ အသက် 50 ကျော်ပြီးနောက် ဆယ်နှစ်တိုင်းကာလတွင် အန္တရာယ်မှာ နှစ်ဆထက် ပိုများသည်။
- လယ်သမားများနှင့် အိမ်ပြင်ပ လုပ်ရသည့်အလုပ်သမားများကဲ့သို့သော အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေရောင်ခြည်ကို ထိတွေ့ရသည့်လူများ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသောလူများ၊ ဆေးလိပ်သောက်သူများ နှင့် ကော်တီဇုန်းဆေးဝါးကို အချိန်ကြာမြင့်စွာသုံးစွဲသော လူများ။
- မျက်စိဒဏ်ရာ တစ်ခု ရှိခဲ့သည့်လူများ

## ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- နေရောင်ခြည်မှ မျက်စိများကို အကာအကွယ်ပေးရန် အပြင်ထွက်သည့်အခါ နေကာမျက်မှန်များကိုတပ်ပါ၊ ဦးထုပ်ကို ဆောင်းပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ
- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။ အတွင်းတိမ်ကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်ရန်အတွက် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။
- အကယ်၍ အမြင်အာရုံတွင် လျင်မြန်စွာဖြင့် ပြောင်းလဲလျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မရှိစေပဲ မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးအား ပြသပါ။

- Slow and painless blurring of vision that may not improve with prescription glasses.
- Increased sensitivity to bright lights, such as while driving at night.
- Changes in how colour is seen. Objects may appear to have a yellow or brown tinge.

## Who is at risk?

- People aged over 40. For each decade over 50 years of age the risk more than doubles.
- People who spend long periods of time exposed to sunlight such as farmers and outdoor workers.
- People who have diabetes, smokers and those who have used corticosteroid medications for long periods.
- People who have had an eye injury.

## What can be done?

- Wear sunglasses and a hat when outdoors to protect the eyes from the sun.
- Stop smoking.
- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). Eye tests are essential for the detection of cataracts.
- Visit an eye health professional without delay if your vision changes rapidly.

အချို့လူများအတွက် အမြင်အာရုံကို ပိုမိုကောင်းလာရန် အညွှန်းအသစ်ပေးထားသည့် မျက်မှန်များသည် အထောက်ကူပြုကောင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အတွင်းတိမ် ဆိုးဝါးလာသည့်အလျောက် အမြင်အာရုံကို ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးရန် ခွဲစိတ်ကုသမှု လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်ကုသမှုကို မျက်စိအထူးကုဆရာဝန် တစ်ဦးက ခွဲစိတ်ပေးသည်။ မျက်စိတွင်းရှိ တိမ်ဖုံးနေသည့်မှန်ဘီလူးကို အတု မှန်ဘီလူး အသစ်တစ်ခုဖြင့် အစားထိုးလိုက်ပါသည်။ အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်ကုသမှုသည် အဖြစ်များသည့်ခွဲစိတ်မှုဖြစ်ပြီး အလွန် ဘေးကင်းလုံခြုံကာ သာမန်အားဖြင့် ထုံဆေးပေး၍ နေ့ချင်းပြီး ခွဲစိတ်ခန်းတွင် ခွဲစိတ်ပေးပါသည်။

**သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ**

## ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

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

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

New prescription glasses may help to improve vision for some people. But as cataracts worsen, surgery may be required to restore vision.

Cataract surgery is performed by an ophthalmologist. The cloudy lens in the eye is replaced with a new synthetic one. Cataract surgery is common, very safe, and is usually done as a day surgery procedure under local anaesthesia.

**Save Your Sight - Get Tested**

## For more information

Speak to an eye health professional or GP.

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 los, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.