အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် မက်ကျူလာမြင်လွှာခြောက်သော ရောဂါ (AMD)

ဤပုံရိပ်သည် အမြင်အာရုံကို AMD က မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း နမူနာတစ်ခုကို ပြသထားပါသည်။

AMD ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

AMD ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာမှုနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၄င်းသည် အလယ်ဗဟို မြင်ကွင်းကို ထိခိုက်ပါသည်။ အလယ်ဗဟို မြင်ကွင်းသည် အရာဝတ္ထုများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အနုစိတ်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပြီး စာဖတ်ခြင်းနှင့် ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း ကဲ့သို့သော နေ့စဉ် အလုပ်များအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

အချို့ AMD ပုံစံအမျိုးအစားများသည် တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆိုးဝါးလာသောကြောင့် လူများအနေဖြင့် ၄င်းတို့၏မြင်ကွင်းမှာ ဆိုးဝါးလာနေသည်ကို ရောဂါ၏ နောက်ပိုင်းအခြေအနေ အဆင့်ရောက်သည့်တိုင်အောင် သတိမပြုမိကောင်း မပြုမိနိုင်ပါ။ အခြားပုံစံအမျိုးအစားများသည် လျင်မြန်စွာဖြင့် ဆိုးဝါးလာပြီး ရုတ်တရက် မျက်စိအမြင်ကွယ်ပျောက်မှုသို့ ဦးတည်သွားနိုင်ပါသည်။

အချို့သော AMD အမျိုးအစားတို့အတွက် ထိရောက်သော ကုသမှုများ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်ခြင်းကို တားဆီးကောင်း တားဆီးပေးနိုင်သည်။

Age-related macular degeneration (AMD)

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

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.

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

လက္ခဏာများ မှာ အဘယ်နည်း။

AMD သည် သာမန်အားဖြင့် နာကျင်မှုကို မဖြစ်ပွားစေပါ။ ၎င်းတွင် စောစောပိုင်းအဆင့်များ၌ မည်သည့် လက္ခဏာမျှ မရှိပါ။

AMD ရှိသောလူများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ အချို့ သို့မဟုတ် အားလုံး ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်-

- ဝိုက်စောင်းယိမ်းယိုင်နေသော မြင်ကွင်း- မျဉ်းဖြောင့်မျဉ်းများကို ကွေးကွေး သို့မဟုတ် လှိုင်းတွန့် အဖြစ်မြင်ကောင်းမြင်နိုင်သည်။
- စာဖတ်ရာ၌ အခက်အခဲ သို့မဟုတ် မျက်နှာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရန်အခက်အခဲ ရှိကြပြီး ၎င်းကို အညွှန်းပေးထားသည့် မျက်မှန်များဖြင့် ကောင်းအောင်လုပ်၍ မရပါ။
- မြင်ကွင်း အလယ်ဗဟိုတွင် အမည်းစက်အပျောက်များ သို့မဟုတ် လေဟာပြင်ကွက်လပ်များ ('မျက်ကွယ်နေရာများ') ရှိသည်။

မည်သူ့တွင် အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

- အသက် 40 ကျော်လူများ။ အန္တရာယ်မှာ အသက်အရွယ်အလျောက်လည်း ပို၍များလာပါသည်။ အသက် 50 ကျော်အရွယ်လူ ခုနစ်ယောက်လျှင် တစ်ယောက်တွင် AMD ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ အသက် 40 အရွယ်ကျော်ပြီး ဆယ်နှစ်တိုင်းကာလတွင် အန္တရာယ်မှာ သုံး
- ဆ တိုးလာပါသည်။ AMD ဖြင့် မိသားစု (မိဘ သို့မဟုတ် မွေးချင်းမောင်နှမများ) နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ရှိသော လူများ
- ဆေးလိပ်သောက်သူများ

ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။ ၎င်းတွင် မျက်စိ၏ အနောက်ဖက်ခြမ်းရှိ မက်ကျူလာမြင်လွှာကို စစ်ဆေးမှု ပါဝင်ရလိမ့်မည်။

- အကယ်၍ အမြင်အာရုံတွင် အပြောင်းအလဲရှိလျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မရှိစေပဲ မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးအား ပြသပါ။

What are the symptoms?

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

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 ('blind spots') 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.

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ
- ငါး၊ သစ်ဖုများ၊ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် စိမ်းသော အရွက်ပါသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပါအဝင်ဖြစ်သော ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် အစားအစာကို စားသုံးပါ။

စောစီးစွာ ရောဂါဖော်ထုတ်မှုနှင့် ကုသမှုသည် AMD ကိုဆိုးဝါးလာခြင်းမှ နှေးကွေးအောင် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်သည်။ လက္ခဏာများကို စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်၊ ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများကို ခံယူပါ။

သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

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

မက်ကျူလာမြင်လွှာ ရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း ဩစတြေးလျ (Macular Disease Foundation Australia) ကို ဖုန်း 1800 111 709 ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.mdfoundation.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 ၎င်းတို့ကြိုက်နှစ်သက် သည့်လှုပ်ရှားမှုများ၌ ဆက်လက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် တို့ကိုကူပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှိကြပါသည်။ ပိုမို၍သိရှိရန်အတွက် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

- 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

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.