Vision 20/20 Australia

# မျက်စိမှုန်ရောဂါ (အလင်းယိုင်မှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှု)

ဤပုံရိပ်သည် အမြင်အာရုံကို ပြန်လည်မတည့်မတ်ပေးထားသည့် မျက်စိမှုန်ရောဂါက မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်ကောင်း ထိခိုက်နိုင်ကြောင်း နမူနာတစ်ခုကို ပြသထားပါသည်။

## မျက်စိမှုန်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

မျက်စိမှုန်ရောဂါဆိုသည်မှာ အဖြစ်များသည့် မူမမှန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်၊ မျက်စိသည် ကြည့်နေသည့် အရာဝတ္ထုများ၏ ပုံရိပ်များအပေါ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်သည့်အခါ ဖြစ်ပွားပါသည်။

မျက်စိမှုန်ရောဂါ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ဥပမာ၊ 'အနီး-မြင်' ဖြစ်ခြင်း၊ 'အဝေး-မြင်' ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးရင့် လာသည့်အလျောက် မျက်မှန်တပ်ရန်လိုအပ်ခြင်း (presbyopia ဟုအသိများသည်) တို့သည် အဖြစ်များသည့် အလင်းယိုင်မှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုများ (မျက်စိမှုန်ရောဂါ) ဖြစ်ကြပါသည်။

မျက်စိမှုန်ရောဂါကို သာမန်အားဖြင့် မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်များဖြင့် ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးကြပါသည်။ အကယ်၍ ပြန်လည်တည့်မတ် မပေးထားလျှင် ၎င်းသည် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းနှင့် စာဖတ်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အနှောက်အယှက်ပေးနိုင်သည်။

## Refractive error

This image shows an example of how uncorrected refractive error may affect vision.

## What is refractive error?

Refractive error is a common eye disorder that occurs when the eye cannot clearly focus on the images of objects looked at.

There are different types of refractive errors. For example, being 'short-sighted', 'long-sighted' or needing glasses to read as we get older (known as presbyopia) are common types of refractive errors.

Refractive error is usually corrected with glasses or contact lenses. If not corrected, it can cause vision impairment and interfere with daily activities such as driving and reading.

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

ပြန်လည်တည့်မတ် မပေးထားသည့် မျက်စိမှုန်ရောဂါသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ အဖြစ်အများဆုံး အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။

Uncorrected refractive error is the most common cause of vision impairment in Australia.

## လက္ခဏာများ မှာ အဘယ်နည်း။

- အဝေးကို ကြည့်သည့်အခါ သို့မဟုတ် နီးနီးကပ်ကပ် ကြည့်သည့်အခါ တစ်ချိန်ချိန် သို့မဟုတ် အချိန်တိုင်း မှုန်ဝါးဝါး မြင်ကွင်း
- အချို့လူများသည် မျက်စိ အတင်းအကျပ်ဖြစ်မှု၊ ညောင်းညာမှု၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျော့ကျလာသော အာရုံစူးစိုက်မှုတို့ကို ကြုံတွေ့ကောင်း ကြုံတွေ့နိုင်သည်။
- အမြင်အာရုံတွင် ပြောင်းလဲချက်များမှာ တစ်ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်လာသည်။ ၄င်းတို့ကို များသောအားဖြင့် သတိမပြုမိပါ၊ မျက်စိ စစ်ဆေးမှုလုပ်မှသာ သိရပါသည်။

## What are the symptoms?

- Blurred vision when looking into the distance or close up, some or all of the time.
- Some people may experience eye strain, fatigue, headaches or reduced concentration.
- Changes in vision are gradual. They are often not noticed until having an eye test.

## မည်သူ့တွင် အန္တရာယ် ရှိသနည်း။

- မျက်စိမှုန် ရောဂါသည် အသက်အရွယ် အားလုံးရှိလူများတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- မျက်စိမှုန် ရောဂါ မိသားစု သမိုင်းကြောင်း ရှိသောလူများသည် ပိုမို၍ အန္တရာယ် များပါသည်။
- မျက်စိမှုန် ရောဂါ အမျိုးအစား အားလုံးသည် အချိန်တစ်လျှောက် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ မျက်မှန်တပ်ရန်လိုအပ်ခြင်း (Presbyopia) သည် အသက်အရွယ်အလိုက် ပိုမို၍ အဖြစ်များသည်။

## Who is at risk?

- Refractive error can affect people of all ages.
- People with a family history of refractive error are more at risk.
- All types of refractive error can change over time. Presbyopia is more common with age.

## ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။
- မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များသည် အမြင်အာရုံကို တည့်မတ်ပေးရန်နှင့် အမြင်အာရုံပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပေးရန် သာမန်အားဖြင့် မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်များကို ညွှန်းပေးပါလိမ့်မည်။
- လေဆာ ခွဲစိတ်မှုသည် မျက်စိမှုန်ရောဂါ အချို့ပုံစံများကို ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးနိုင်သည်။ ၄င်းသည် လူတိုင်းအတွက် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာမည် မဟုတ်ပါ။

## What can be done?

- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist).
- Eye health professionals will usually prescribe glasses or contact lenses to correct and improve vision.
- Laser surgery can correct some forms of refractive error. This will not be an option for everyone.

အမြင်အာရုံသည် အချိန်တစ်လျှောက် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်ကပ်မှန်များကို တပ်ဆင်နေပြီးဖြစ်လျှင် မျက်စိစစ်ဆေးမှုများကို ပုံမှန် ခံယူပါ၊ သင့် မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်က အညွှန်းပေးသည့်အတိုင်း မျက်မှန် လဲလည်ပါ။

**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။

အချို့သောလူများသည် ငွေစိုက်ပေးထားပြီးသား ဈေးနှုန်းသက်သာသည့် မျက်မှန်များကို ရထိုက်ကောင်း ရထိုက်နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုလျှင် ဩစတြေးလျန်း မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာ ကောလိပ် (Australian College of Optometry) ကို ဖုန်း 03 9349 7400 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.aco.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အလွန်ဆိုးဝါးသည့် မျက်စိမှုန်ရောဂါရှိသော လူများသည် ၄င်းတို့၏ အမြင်အာရုံကို ပိုမိုကောင်းအောင်လုပ်ရန် အပိုအထောက်အပံ့များ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပိုမို၍သိရှိရန်အတွက် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) နှင့် ပြောဆိုပါ။

Sight can change over time. If you already wear glasses or contact lenses, have regular eye tests and update your prescription when advised by your eye health professional.

**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.

Some people may be eligible for subsidised, low-cost glasses. To find out more, call the Australian College of Optometry on 03 9349 7400 or visit www.aco.org.au

People with severe refractive error may need extra help to improve their vision. Speak to an eye health professional or your GP to find out more about the services and supports available.