Vision 20/20 Australia

မျက်စိ ကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံ စောင့်ရှောက်ရေး- မည်သူက ကူညီနိုင်သည်

များစွာသော ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တို့သည် မျက်စိ ပြဿနာများကို ကူညီစီမံပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် သင့်မျက်စိနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခု ရှိလျှင် သူတို့နှင့်ပြောဆိုရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။

ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်များ

ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်များသည် မျက်စိ ကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံ စောင့်ရှောက်ရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ်နှင့် အချက်အလက်များ ကိုပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ် ပါဝင်သည်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ၎င်းဆေးဝါးတို့အချင်းအချင်း မည်သို့ အပြန်အလှန် ဓါတ်ပြုကောင်း ဓါတ်ပြုနိုင်ကြောင်းကဲ့သို့ အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ သူတို့သည် ကောင်တာတွင် အလွတ်ဝယ်ယူနိုင်သည့် ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကိုလည်း ပေးနိုင်ပါသည်၊ ရာသီအလိုက် ဓါတ်မတည့်မှုများ ကဲ့သို့သော အဖြစ်များသည့် မျက်စိ ပြဿနာများအတွက် လွှဲပို့မှုများကိုလည်း လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးဝါးများ၊ မျက်စင်းဆေးများ သို့မဟုတ် မျက်မှန်များကို ဆေးဝါးဗေဒ ပညာရှင်ထံမှ ဝယ်ယူသည့်အခါ၊ သင့်တွင် ရှိကောင်းရှိနိုင်သည့် မည်သည့် မျက်စိ ပြဿနာများကိုမဆို ရှင်းပြရန် မမေ့ပါနှင့်။ သူတို့အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အတတ်ပညာရှင်များထံမှ သင် ရှာဖွေရမည့် ထပ်ဆင့်အကြံဉာဏ်အတွက် အကြံပြုချက်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

အထွေထွေ ရောဂါကု ဆရာဝန်များ (GPs)

GPs သည် မျက်စိ ကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံ စောင့်ရှောက်ရေးတို့နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးနိုင်သည့်အပြင် ချက်ချင်း မျက်စိ စိစစ်အကဲဖြတ်ပေးမှုကို လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် များစွာသော အဖြစ်များသည့် မျက်စိ ပြဿနာများအတွက် ကုသမှုကိုလည်း ညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

Eye health and vision care: who can help

Many health professionals can help manage eye problems. Don’t hesitate to talk to them if you have any concerns about your eyes.

Pharmacists

Pharmacists can give advice and information on eye health and vision care. This includes advice on medications, such as side effects, and how they may react with each other. They can also give information on over-the-counter medications and referral options for common eye problems such as seasonal allergies.

When buying medications, eye drops or reading glasses from your pharmacist, don’t forget to explain any eye problems you may have. They may recommend that you seek further advice from one of the professionals listed below.

General practitioners (GPs)

GPs can give information on eye health and vision care and carry out an immediate assessment. They can also prescribe treatment for many common eye problems.

Burmese. April 2017.
Vision 2020 Australia သည် ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၏ အထောက်အပံ့ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

သင့် GP သည် ထပ်ဆင့် ကုသမှုအတွက် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိ အထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦးနှင့် သင် ပြသသင့်ကြောင်း မသင့်ကြောင်းကိုလည်း စိစစ်အကဲဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်များ

မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်များမှာ မျက်စိ ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့သည် မျက်စိများကို စမ်းသပ်ပေးရန်နှင့် အမြင်အာရုံ ပြဿနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးရန်နှင့်စီမံပေးရန်တို့အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီ ကြပါသည်။

သူတို့သည် မျက်မှန်များနှင့် မျက်ကပ်မှန်များကို ညွှန်းပေးနိုင်ပြီး အနေတော်ဖြစ်အောင် တပ်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး၏ အမျိုးမျိုးသော ရှုထောင့်များ အပေါ် အကြံပေးနိုင်ပြီး စီမံခန့်ခွဲပေးနိုင်ပါသည်။

သူတို့သည် ဓါတ်မတည့်မှုများ၊ ပိုးကူးစက်မှုများ သို့မဟုတ် ရေတိမ် ကဲ့သို့သော ပြဿနာများအတွက် မျက်စင်းခတ်ဆေးများကိုလည်း ဆေးညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။

မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးနှင့်ပြသရန် လွှဲပို့စာတစ်စောင် သင် မလိုအပ်ပါ။

အကယ်၍ လိုအပ်လျှင် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်သည် မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦးဆီသို့ ထပ်ဆင့် စစ်ဆေးမှုများ၊ ကုသမှု သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကုသမှုတို့အတွက် လွှဲပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

မျက်စိ အထူးကု ဆရာဝန်များ

မျက်စိ အထူးကု ဆရာဝန်များသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့သည် ဆေးပညာနှင့် မျက်စိ ခွဲစိတ်မှု အထူးပြု လေ့ကျင့်သင်တန်းကို ပြီးဆုံးအောင်တက်ရောက်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်သည်၊ မျက်စိ ရောဂါများကို ကုသသည်၊ ၎င်းပြင် မျက်စိ ခွဲစိတ်မှုကို ခွဲစိတ်ပေးပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် မျက်စိ အထူးကု ဆရာဝန် တစ်ဦးကို ဒေသတွင်း ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်း၊ ဆေးရုံရှိ မျက်စိဆေးခန်း သို့မဟုတ် အများပြည်သူ ကျန်းမာရေး ဆေးခန်းတို့တွင် တွေ့ကောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။

မက်ဒီကဲမှ ကုန်ကျငွေစိုက်ပေးရန်အတွက် လွှဲပို့စာ လိုအပ်ပါသည်။ သင့် GP သို့မဟုတ် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်သည် လွှဲပို့စာများကို ရေးပေးနိုင်သည်။ သူတို့သည် အရေးပေါ် မျက်စိ ရောဂါများကို အမြန်ဆုံး ကြည့်ပေးရန်ကိုလည်း စီစဥ်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

Your GP can also assess if you should see an optometrist or ophthalmologist for further treatment.

Optometrists

Optometrists are eye health professionals. They are qualified to examine the eyes and to detect, diagnose and manage vision problems.

They can prescribe and fit glasses or contact lenses. They can advise you on and manage many aspects of your eye health.

They can also prescribe topical eye medications for problems such as allergies, infections or glaucoma.

You don’t need a referral to see an optometrist.

If required, the optometrist will refer you to an ophthalmologist for further tests, treatment or surgery.

Ophthalmologists

Ophthalmologists are medical doctors. They have completed specialist training in medicine and surgery of the eyes. They carry out eye tests, diagnose and treat all eye diseases and perform eye surgery.

You may see an ophthalmologist in a local private practice, a hospital eye clinic or in a public health clinic.

A referral is required to obtain the Medicare rebate. Your GP or optometrist can assist with referrals. They will also ensure that urgent eye conditions are seen as soon as possible.

မျက်စိကွယ်နေသော သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းနေသော လူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ

မျက်စိကွယ်နေသော သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းနေသော လူများအတွက် အထောက်အကူများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အများအပြား ရရှိနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် သင့် လိုအပ်ချက်များကို စိစစ်အကဲဖြတ်ပေးနိုင်ပြီး နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်း အသစ်များကို သင် နှင့်အတူ လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၄င်းမှာ သင့်အနေဖြင့် မှီခိုကင်းစွာ ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ပြီး သင့်အကြိုက် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် သေချာအောင် လုပ်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော အဖွဲ့အစည်းများသည် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဒေသ အထောက်အကူပြု အဖွဲ့များနှင့် အလုပ်အကိုင် ဝန်ဆောင်မှုများတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

ဤဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန် သင် လွှဲပို့စာတစ်စောင မလိုအပ်ပါ။

သင့် ဒေသရှိ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရန် သင့် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်၊ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် GP နှင့်စကားပြောဆိုပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက

www.visioninitiative.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဒေသရှိ မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်ကို ရှာရန် www.optometry.org.au/victoria တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဒေသရှိ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကို ရှာရန် www.ranzco.edu တွင်ကြည့်ရှုပါ။

သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

Services for people who are blind or vision impaired

Many supports and services are available for people who are blind or vision impaired. They can assess your needs and work with you to learn new ways to carry out everyday tasks. This is to make sure you can continue to be independent and take part in your chosen activities.

Some organisations may also provide counselling services, local support groups and employment services.

You don't need a referral to access these services.

To find out more on the services available in your local area, speak to your optometrist, ophthalmologist or GP.

For more information

Visit www.visioninitiative.org.au

To find a local optometrist visit www.optometry.org.au/victoria

To find a local ophthalmologist visit www.ranzco.edu

Save Your Sight - Get Tested

အချက်အလက်များနှင့် အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများ

ဩစတြေးလျန်း မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာ ကောလိပ် (Australian College of Optometry) – အားနည်းသော အမြင်အာရုံ ဆေးခန်း (low vision clinic)- ဖုန်း 03 9349 7400 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.aco.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

မျက်စိကွယ် နိုင်ငံသားများ ဩစတြေးလျ (Blind Citizens Australia) ဖုန်း 1800 033 066 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.bca.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

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

လမ်းပြ ခွေးများ ဗစ်တိုးရီးယား (Guide Dogs Victoria) ဖုန်း (03) 9854 4444 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.guidedogsvictoria.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ကာရာတိုကိုးနပ် ဩစတြေးလျ (Keratoconus Australia) ကို ဖုန်း 0409 644 811 ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.keratoconus.asn.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

မက်ကျူလာမြင်လွှာ ရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း ဩစတြေးလျ (Macular Disease Foundation Australia) ကို ဖုန်း 1800 111 709 ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.mdfoundation.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ရက်သီနာမြင်လွှာ ဩစတြေးလျ (Retina Australia) ကို ဖုန်း 1800 999 870 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.retinaaustralia.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဆွံ့အနှင့် မျက်မမြင် ကလေးများအတွက် တော်ဝင် အဖွဲ့အစည်း (Royal Institute for Deaf and Blind Children) ကို ဖုန်း (02) 9871 1233 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.ridbc.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အမြင်အာရုံ ဩစတြေးလျ (Vision Australia) ကိုဖုန်း 1300 847 466 ဖြင့်ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.visionaustralia.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။

Information and support services

Australian College of Optometry- Low vision clinic: call (03) 9349 7400 or visit www.aco.org.au

Blind Citizens Australia: call 1800 033 066 or visit www.bca.org.au

Glaucoma Australia: call 1800 500 880 or visit www.glaucoma.org.au

Guide Dogs Victoria: call (03) 9854 4444 or visit www.guidedogsvictoria.com.au

Keratoconus Australia: call 0409 644 811 or visit www.keratoconus.asn.au

Macular Disease Foundation Australia: call 1800 111 709 or visit www.mdfoundation.com.au

Retina Australia: call 1800 999 870 or visit www.retinaaustralia.com.au

Royal Institute for Deaf and Blind Children: call (02) 9871 1233 or visit www.ridbc.org.au

Vision Australia: call 1300 847 466 or visit www.visionaustralia.org