

ចំនួនពាក់កណ្តាលនៃប្រជាជនដែលមានវ័យលើពី៤០ឆ្នាំ មានជម្ងឺឆ្អឹងឆ្អិតភ្នែកម្យ៉ាងហៅ glaucoma ហើយជម្ងឺនេះក៏អាចមានកើតក្នុងចំណោមយុវជននិងកូនក្មេងដែរ។ គ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺនេះក៏រឹតតែកើនឡើងដែរ ចំពោះជនដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជនណាដែលគ្រួសារមានប្រវត្តិកើតជម្ងឺឆ្អឹងឆ្អិតភ្នែកម្យ៉ាងហៅ glaucoma ឬជនណាដែលមានជម្ងឺម្យ៉ាងចេះតែឈឺក្បាលហៅ migraine ឬធ្លាប់មានរបួសភ្នែក។ សុំប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ឲ្យបញ្ជូនអ្នកទៅជួបពេទ្យភ្នែក ophthalmologist ឬពេទ្យភ្នែកខាងវែនតា optometrist ដើម្បីពិនិត្យមើលភ្នែក - មេឌីយែរ (Medicare) ជួយចេញតម្លៃខ្លះនៃការពិនិត្យមើលភ្នែកនេះ។

តើអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមើលឃើញមាន“ចំណុច” (spots) នៅពីមុខភ្នែក ? នេះ ជា “ចំណុចអណ្តែត”ម្យ៉ាងហៅ floaters - គេនឹងរឹតតែមើលឃើញ“ចំណុច អណ្តែត” (floaters)នេះ - បើកាលណាអ្នកនោះសម្លឹងមើលទៅពិភពពណ៌ស ឬ ពេលសម្លឹងមើលមេឃស្រឡះពណ៌ខៀវ ហើយដែលជួនកាលអាចឃើញជាវង់ សត្វល្អិត សំបុកពីងពងឬជាស្បែកប្រាំងមុខ។ ទោះបីនេះជាលទ្ធផលនៃការចូល វ័យចាស់ ហើយតាមធម្មតាគ្មានធ្វើឲ្យខូចចក្ខុវិស័យក៏ដោយ តែជួនកាលវាជា សញ្ញានៃភាពធ្ងន់ធ្ងរណាមួយ - វាជាការល្អប្រពៃដែលអ្នកត្រូវឲ្យពេទ្យពិនិត្យមើល ភ្នែកក្រែងមានបញ្ហាអ្វី។ យ៉ាងណាមិញ បើកាលណាអ្នកមើលឃើញ “ចំណុច” នៅពីមុខភ្នែក ឬស្រាប់តែឃើញពន្លឺភ្លែតៗ ឬមើលអ្វីខ្លះមិនសូវឃើញ នេះជា សញ្ញាព្រមានថាភ្នែកអ្នកអាចមានបញ្ហាអ្វីមួយ - សុំអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជា បន្ទាន់។ វេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក អាចបញ្ជូនអ្នកឲ្យទៅជួបឯកទេសពេទ្យខាងភ្នែក។



NSW Multicultural Health Communication Service
 Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
 Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
 Tel: (02) 9816 0347



Khmer
 [BHC-5130]

សុខភាពល្អសំរាប់ភ្នែកអ្នក

Good health for your eyes

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
 ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុស៖ លោក-
 អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
 (Telephone Directory)។



សុខភាពល្អសំរាប់ភ្នែកអ្នក

Good health for your eyes

យើងចេះតែគិតថា ការមានចក្ខុវិស័យល្អវាជាការធម្មតា - រហូតទាល់តែដល់ពេលដែលមានការពិបាកក្នុងការមើលឃើញ។ យ៉ាងណាមិញ បញ្ហាជាច្រើនដែលអាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅដល់ភ្នែកជាបញ្ហាដែលគេអាចការពារជាមុន។ ឧទាហរណ៍យើងទាំងអស់គ្នាដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការគ្របសណ្ឋប់ស្បែកពីកំដៅថ្ងៃ តែអ្នកខ្លះមិនបានដឹងថា ពន្លឺព្រះអាទិត្យក៏អាចនាំឲ្យមានបញ្ហាដល់ភ្នែកដែរ ដូចជាជម្ងឺភ្នែកស្បែកបាំងម្យ៉ាងហៅ Cataracts និងជម្ងឺភ្នែកម្យ៉ាងទៀតហៅ pterygium ដោយមានអ្វីដុះនៅផ្នែកសនៃភ្នែក ដែលមុនដំបូងគ្រាន់តែឡើងក្រហម ហើយយូរទៅអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាដល់ចក្ខុវិស័យកាលណាវាដុះទៅដល់ផ្នែកពណ៌នៃភ្នែក។ ការពាក់មួកនិងការពាក់វ៉ែនតា (sun-glasses) ជិតល្អ ជាពិសេសវ៉ែនតាដែលបាំងជុំវិញភ្នែក ជួយការពារកុំឲ្យភ្នែកខូចដោយសារពន្លឺព្រះអាទិត្យ ហើយវាជាការសំខាន់ពិសេសមួយសំរាប់អ្នកធ្វើការនៅខាងក្រៅ។

តើការមើលមិនសូវឃើញជាផ្នែកមួយនៃភាពចូលវ័យចាស់ឬ ? ទោះបីវាជាការពិតដែលមនុស្សភាគច្រើនត្រូវការពាក់វ៉ែនតាកាលណាកាន់តែចាស់ទៅក្តី តែគេអាចការពារបញ្ហាចក្ខុវិស័យភាគច្រើន ឬព្យាបាលកើត។ ក៏ប៉ុន្តែយោងទៅតាមមន្ទីរពេទ្យភ្នែកនៅស៊ីដនី Sydney Eye Hospital មានមនុស្សចាស់ជាច្រើនដែលមិនទៅពេទ្យភ្នែកពិនិត្យរឿងនេះ - ប្រហែលដោយសារមកពីអ្នកទាំងនោះយល់ថាបញ្ហាចក្ខុវិស័យនេះមកពីវ័យចាស់ ឬមកពីយល់ថាគេមិនអាចព្យាបាលកើត ឬមកពីយល់ថាវាមិនសូវសំខាន់ មិនចាំបាច់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ក៏ប៉ុន្តែជនណាដែលមានបញ្ហាចក្ខុវិស័យត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតខាងភ្នែក (ophthalmologist) ឬពេទ្យភ្នែកម្យ៉ាងខាងវ៉ែនតា (optometrist)។

តើបញ្ហាភ្នែករបស់កូនក្មេងយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ? សញ្ញាដែលឲ្យដឹងថាកូនក្មេងមានបញ្ហាភ្នែកមានដូចជា ៖ បើកាលណាក្មេងវាមើលដោយបើកភ្នែកព្រឹមៗ មុខចងចិញ្ចឹមច្រើន ចេះតែញញឹក ឬបិទភ្នែកម្ខាងឬយកដៃខ្ទប់ភ្នែកម្ខាងនៅពេលមើលអ្វីមួយ; បើកាលណាកូនក្មេងអង្គុយមើលទូរទស្សន៍ជិតពេក ឬដាក់សៀវភៅជិតភ្នែកនៅពេលអាន; បើកាលណាកូនក្មេងរៀនមិនបានល្អនៅសាលា រំខានគេនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ឬក៏ក្មេងជឿសវាងមិនលេងល្បែងណាដែលត្រូវការមើលឆ្ងាយ។ ចំនួន២ ទៅ៤ភាគរយនៃកូនក្មេង មានលក្ខណៈភ្នែកម្យ៉ាងហៅ “ភ្នែកខ្ចីល” (lazy eye ឬ amblyopia) ជាលក្ខណៈមួយដែលមានភ្នែកម្ខាងមើលមិនសូវឃើញ។ ជួនកាលគេអាចងាយសំគាល់ដឹងនូវ “ភ្នែកខ្ចីល” ម្ខាងនេះរបស់កូនក្មេង - នៅពេលក្មេងនោះសម្លឹងមើលវត្ថុអ្វីមួយ ភ្នែកម្ខាងទៀតមើលទៅទិសផ្សេង។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះក្មេងខ្លះ គេក៏មិនអាចសង្កេតដឹងនូវលក្ខណៈបញ្ហា “ភ្នែកខ្ចីល” នេះព្រោះភ្នែក វាមានសភាពធម្មតា។ ហេតុដូច្នេះហើយវាជាការសំខាន់សំរាប់កូនក្មេងទាំងអស់ ដែលត្រូវឲ្យគេពិនិត្យមើលភ្នែកមុនពេលវាចូលសាលារៀន។ លក្ខណៈ “ភ្នែកខ្ចីល” (lazy eye ឬ amblyopia) នេះមិនបាត់ទៅដោយខ្លួនឯងទេ - អ្នកត្រូវនាំកូនទៅជួបពេទ្យភ្នែក(ophthalmologist)ជាបន្ទាន់។

តើអ្នកត្រូវឲ្យពេទ្យពិនិត្យមើលភ្នែកប៉ុន្មានដង ? មន្ទីរពេទ្យភ្នែកនៅស៊ីដនី Sydney Eye Hospital ផ្តល់និវាទថា ជនពេញវ័យទាំងអស់ត្រូវឲ្យគេពិនិត្យមើលភ្នែករវាង ២ ឆ្នាំម្តង ដើម្បីរកមើលក្រែងមានបញ្ហាភ្នែក មុនពេលបញ្ហានោះធ្លាក់ដល់សភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ករណីនេះវិតតែសំខាន់ទៅទៀតចំពោះជនដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬចំពោះអ្នកណាដែលត្រូវការមានប្រវត្តិកើតជម្ងឺឆឺតភ្នែកម្យ៉ាងហៅ glaucoma ។ ជម្ងឺឆឺតភ្នែកម្យ៉ាង glaucoma នេះជាមូលហេតុធំមួយដែលបណ្តាលឲ្យខ្វាក់ភ្នែកនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ព្រោះជួនកាលវាគ្មានជាភាគសញ្ញាឲ្យដឹងរហូតទាល់តែហួសពេលទៅហើយ - ទំរាំដល់ពេលដែលជននោះដឹងថាមានបញ្ហាភ្នែកចក្ខុវិស័យរបស់ជននោះក៏បាត់បង់ខ្លះទៅហើយ។ ក៏ប៉ុន្តែបើកាលណាគេឆាប់ទទួលការព្យាបាលជម្ងឺឆឺតភ្នែក glaucoma នេះ មនុស្សភាគច្រើនអាចនៅមានចក្ខុវិស័យមើលឃើញអស់មួយជីវិត។