

مایوپیا کیا ہے؟

مایوپیا، یا دور کی نظر کی کمزوری، بینائی کا ایک عارضہ ہے جس میں دور کی چیزیں دھندلی دکھائی دیتی ہیں۔ 2050 تک، دنیا بھر میں تقریباً 50% لوگوں کو مایوپیا ہو گا اور دنیا بھر میں تقریباً 10% لوگوں کو ہائی مایوپیا ہو گا۔

کیفیات اور علامات

مایوپیا کی علامات میں آنکھوں میں تناؤ، سر درد، بھینگا پن، کھجلی والی آنکھیں، بہت زیادہ پلکیں جھپکنا اور دور کی چیزوں کو واضح طور پر دیکھنے میں دشواری شامل ہیں۔

وجوہات

مایوپک آنکھ معمول سے لمبی ہوتی ہے جس کی وجہ سے روشنی ریٹنا کے سامنے مرکوز ہوتی ہے۔ **جینیاتی اور ماحولیاتی عوامل** دونوں کا مایوپیا ہو جانے میں کردار ہوتا ہے۔

ہائی مایوپیا

ہائی مایوپیا اس وقت ہوتا ہے جب ریفریکٹیو ایرر 6- ڈائیپٹرز سے زیادہ ہو۔ ہائی مایوپیا سے متاثرہ لوگوں کو آنکھوں کے دیگر مسائل پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جیسے کہ ریٹنا آنسو اور ڈیٹچمنٹ، موتیا، مایوپک میکولر ڈی جنیریشن، یا گلوکوما۔

مایوپیا کی نشونما کو روکا جا سکتا ہے!



ایٹروپین آئی ڈراپس

میڈیکینڈ ایٹروپین آئی ڈراپس نشونما کو سست کر سکتے ہیں۔



طرز زندگی میں تبدیلیاں

روزانہ کم از کم دو گھنٹے باہر وقت گزارنا، صحت مند غذا، اور اسکرینوں کے سامنے اور باریکی کے کام میں کم وقت گزارنا عارضے کے شروع ہونے میں تاخیر کر سکتا ہے۔



خصوصی کنٹکٹس

ملٹی فوکل اور آرٹھوکیوریٹولوجی (آرتھو-کے) کانٹیکٹ لینس نشونما کو سست کر سکتے ہیں۔



خصوصی عینک

مایوپیا کے کنٹرول کے لیے حسب ضرورت بنائی گئی عینک نشونما کو سست کر سکتی ہے۔

اپنے بچے کے لیے آنکھوں کی باقاعدہ جانچ کا شیڈول بنائیں۔ جلد تشخیص کا مطلب زیادہ کامیاب علاج ہے۔ باقاعدگی سے چیک اپس 6 سے 12 ماہ کی عمر کے درمیان شروع ہونے چاہئیں - اگر کچھ غیر معمولی معلوم ہوتا ہے تو بچے کی آنکھوں کی مکمل جانچ کسی بھی عمر میں کی جا سکتی ہے۔ اسکول جانے کی عمر کے بچوں کی سالانہ جانچیں ہونی چاہئیں، اور زیادہ تر بیمے، بشمول Medicaid، مکمل بصارت کی جانچ اور کم از کم ایک عینک کی لاگت کو پورا کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے، NYC Health Department Vision Program (NYC ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ وژن پروگرام) کو 855-771-3937 پر کال کریں یا nyc.gov/health/vision ملاحظہ کریں۔