

Daryeel araga cunuggaaga!

ARAGA FIICAN WUXUU CUNUGGAAGA KU CAAWINAAYA INUU WAX DUNIDA KU SAABSAN BARTO. DHIBAATOYINKA ARAGA CUNUGGAAGA WUXUU BILAABAN KARAA MARKII AY DA' YAR YIHIIN. QAAR KA MID AH DHIBAATOYINKAAN WAXAY ARAGA CUNUGGAAGA KU SABABI KARAAN DHAAWAC QOTO DHEER HADDII LA OGAANIN oo LA DAAWEYNIN GOOR HOREY. ARAGA WUU HORUMARAA oo WUU IS-BEDDELAA MARKUU CUNUGGA WEYNAANAAYO. DARYEELKA ARAGA CUNUGGAAGA LAGA BILAABO MARKUU DHASHO WUXUU QAYB KA YAHAY KU CAAWINTA CUNUGGAAGA KORITAANKIISA IYO HORUMARKIISA. WAXAA JIRO LABA HAB EE AAD CUNUGGAAGA KU CAAWIN KARTO INUU NOLOSHIISA ARAGIISA FIICNAADO:

1. ARAGA CUNUGGAAGA HA LA BAARO.
2. OGOW ASTAAMAHA DHIBAATOYINKA INDHAHA.

Gormee ayaan cunuggeyga u geeyaa takhtarka indhaha?

Badanaa dhibaatooyinka indhaha waa la toosin karaa haddii mar horey la ogaado oo la daaweeyo. Daryeelka indhaha wuxuu muhiim u yahay haynta arag fiican. Qaar ka mid ah dhibaatooyinka, haddii la daaweynin—xittaa muddo yar—waxay sababi karaan arag la'aan joogto ah.

6 ILAA 12 BILOOD

Inta u dhexeyso 6 bilood iyo 1 sano jir, ilmaha yar waa in takhtarka ama bixiyaha caafimaadka oo kale ee si haboon loo tababarey ka baaro caafimaadka indhahooda markii la qabanaayo xannaanada ilmaha ama booqashoyinka xafiiska takhtarka.

DA'DA 3-4

Sidoo kale, araga carruurta waa in la baaraa inta u dhexeyso da'da 3 jir iyo 4 jir, markii la sameynaayo booqashada takhtarka ee caafimaadka cunugga, booqashada takhtarka indhaha ama baaritaanka indhaha ee uu sameeyo xirfadle tababaran sida kuwa sameeyo ururka Prevent Blindness America.

Macluumaad ku saabsan baaritaanka indhaha carruurta ee laga qabto meesha aad ku nooshahay, wac 800.331.2020 ama u booq boggeena internet, preventblindness.org.

INTII UU CUNUGGAAGA KA WEYNAANAAYO

Baaritaanyo dheeraad ah ee indhaha waxaa laga qaban karaa dugsiga ama marar kale. Qaar ka mid ah takhaatiirta indhaha waxay ku taliyaan in carruurta lagu sameeyo baaritaanyo indho ee buuxa, takhaatiiro kalena waxay ku taliyaan inay baaritaanyadaas indhaha ee joogtada ah loo baahneyn in lagu sameeyo carruurta aan muujinin inay dhibaato ka qabaan indhaha.

Da' walba , haddii waalid u maleeyo dhibaato arag ama cunugga ku arko astaamaha dhibaato arag, waa in cunugga helo xannaano xirfadeysan indho ee deg-deg ah ayadoo la eegin natiijada baaritaanka ama baaritaanyo indho ee kale.

Baaritaanyada indhaha oo xirfadeysan waxay badanaa qabaan baaritaanyo badan ee lagu qiimeeyo caafimaadka indhaha, heerkooda araga (aragti dheeri, arag dhowi, astigmatism), visual acuity, toosinta iyo xukunka muruqa, isla shaqeynsiinta labada indho iyo araga midabyada. Tiknolojiyada maanta, waxaa lagu qiimeyn karaa araga ilmo yar.

MIYEEY QAAR KA MID AH CARRUURTA DHIIBAATO GAAR AHAAN UGU LAHAAN KARAA INDHAHA?

Haa. Takhtarka cunugaaga waa inuu ogaadaa waxyaabaha soo socdo ee badinaayo fursadda inuu cunuggaaga dhibaato ku qabo indhaha:

- > Cunuggaaga dhashey waqtigii la rabey ka hor
- > Qoyskaaga ku qabtiin dhibaato indho (sida cataract ee ilmanimada, caajiska isha, indho aan toosneyn ama kansarka indhaha)
- > Cunuggaaga ku dhacey dhaawac indho (dhibaato ka yimid dhaawaca indhaha ilmanimada waxay sii xumaan karaan waqti dambe ee nolosha)

Haddii cunuggaaga qabo qaar ka mid ah xaaladahaan, asaga ama ayada u gey takhtarka indhaha.

Waa maxay astaamaha dhibaatooyinka indhaha?

Waxaa jiro astaamo cunuggaaga muujin karo oo loola jeedo inuu asaga ama ayada dhibaato ku qabaan indhaha. Haddii cunuggaaga muujiyo hal ama ka badan astaamaha hoos ku qoran, ayada ama asaga dhawaan u gey takhtarka indhaha.

SIDEE U EEG YIHIIN INDHAHA CUNUGGAAGA?

- > indhaha aan isku toosneyn, hal il ka cawaran ama loo maleeyo inuu dibedda u jeedo
- > baalaha indhaha oo casaan ka ah geesaha, malax leh ama bararan
- > indhaha uu biyo ka socdo ama casaan ah (bararan)

MAXUU SAMEEYAA CUNUGGAAGA?

- > wax badan ayuu indhaha xogaa
- > xiro ama daboolo hal il
- > madaxa gees u jeediyo ama horey u dhaqaajiyo
- > dhibaato ku qabo akhriska ama sameeyo hawlo kale ee si soke loo fiirsho ama alaabta ku haayo meel u dhow indhaha sidii uu u arko
- > il-isku qabad ka badan sida caadiga ah ama xanaaqo markii u qabanaayo shaqo u baahan in si soke loo fiirsho
- > waxyaabaha u arko mugdi ama dhibaato ku qaba araga
- > yareeyo indhaha si u wax u arko

MUXUU CUNUGGAAGA SHEEGAA?

- > “Indhaheyga ayaa i cun-cunaaya,” “Indhaheyga ayaa i gubanaaya” ama “Indhaheyga waxaan ka dareema xagtin.”
- > “Kaasi si fiican uma arki karo”
- > Ka dib markuu cunuggaaga sameeyo hawl si soke loo fiirsho, cunuggaaga ku dhaho “Waxaan dareemayaa jaah-wareer,” “Waxaana dareemayaa labo-labo” ama “Madaxa ayaa i xanuunaayo.”
- > “Wax walba waa ii mugdi,” ama “Waxyaabaha waxaan ku arkaa laban-laab.”

Waxyaabaha la xasuusto

Qaar ka mid ah dhibaatooyinka araga waxaa lagu ogaadaa markii la fiirsho habka uu cunugga u dhaqmo ama sida uu indhihiisa ama indhaheeda u eeg yihiin. Cunuggaaga wuxuu weli lahaan karaa dhibaato indho xittaa haddii asaga ama iyada waxba ka sheegin indhaha ama uusan muujinin astaamo aan caadi eheen.

Carruurta badankooda waxay aaminsan yihiin in habka ay wax ku arkaan uu yahay sida qof walba wax ku arko—xittaa haddii aragtidooda uu yahay mid mugdi ah, laban-laab, ama ay wax ka arki karaan hal il oo kaliya. Habka ugu fiican ee aad ku ogaan karto haddii araga cunuggaada caadi yahay waa markii si joogto ah lagu sameeyo baaritaanka indhaha.

Sidee ayuu takhtarka indhaha u daaweyn doonaa dhibaataada isha ee cunuggeyga?

Xirfadlayaasha indhaha waxay isticmaalaan daaweyn badan ee kala duwan sidii ay u saxaan dhibaatooyinka indhaha. Daaweynadaan waxaa la isticmaali karaa keligooda ama markii la isku keeno:

OKIYAALE

Okiyaalaha waxay cunuggaada ku caawin karaan in ay si cad wax u arkaan xitta haddii asaga ama ayada qabaan xaaladaha indhaha ee lagu magacaabo aragti dheeri, aragti dhowi ama astigmatism. Waxay saxi karaan dhibaatooyinka shiishka ama xalin karaan isha gees u leexday.

DAAWO

Daawooyinka, sida dhibicyada indhaha lagu shubo ama boomaatada waxaa loo isticmaali karaa si lagu daaweeyo bukashada, cudurka glaucoma iyo marmar indhaha cawaran ama caajiska isha.

IL-DABOOLE

Il-daboolida hal il waa caadi markii la daaweynaayo amblyopia (caajiska isha).

QALLIIN

Qalliinka ayaa loo baahan karaa si loo baxsho jirrada bisha isha ama si loo yareeyo cadaadiska gudaha isha ee sababey cudurka glaucoma. Qalliinka wuxuu xittaa saxi karaa indhaha cawaran ama isha aan si fiican isugu toosneen.

LAYLIGA INDHAHA

Layliga indhaha (orthoptics) wuxuu wanaajin karaa shiishka iyo wuxuu caawin karaa in indhaha si fiican u dhaqaaqaan ama u shaqeeyaan.

WAXAAN KUGU CAAWIN KARNAA INAAD WAX INTAA KA BADAN KA BARATO ILAALINTA ARAGA CUNUGGAAGA.

Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan araga cunuggaaga ama rabtid inaad ogaado wax intaa ka badan, ka wac Prevent Blindness America 800.331.2020 ama u booqo boggeena internetka www.preventblindness.org.

Prevent Blindness America
Xafiiska Qaranka:
211 West Wacker Drive
Suite 1700
Chicago, Illinois 60606

Nuqulo dheeraad ah ayaa la iibsan karaa.

Macluumaadka buug-yarahaan waa la beddeli karaa. Fadlan wac 800.331.2020 si aad macluumaad ka badan u hesho.

Macluumaadka iyo talada ku jiro daabacaaddaan waxaa laga soo aruuriyey ilooyin loo maleeyo inay sax yihiin. Daabacaadda waxaa loo baxshey ayadoo laysku fahmaayo in Prevent Blindness America iyo ururyada ay xiriir la leeyihiin aysan ku hawlgelin in adeegyada xannaanada indhaha ee xirfadeed ku matalaan bixintooda. Prevent Blindness America iyo ururyada ay xiriir la leeyihiin ma doonayaan in daabacaaddaan noqdo ilo buuxa ee caafimaadka indhaha, xannaanada indhaha ama macluumaadka nabadgelyada indhaha, ama beddelaad u noqdo talada xirfadeysan ee xannaanada indhaha.

Ulajeeddadeena Keliya: Badbaadinta Aragga

La asaasey 1908, Prevent Blindness America waa urur samafal qarameed ee caafimaadka iyo nabadgelyada isha oo u shaqeeyo inuu la dagaalamo indho la'aanta iyo badbaadinta aragga. Wuxuu diiradda saaraa abaabulidda xannaano indho ee socda, Prevent Blindness America waxay wax ka qabtaan nolosha milyuun qofood sanad walba ayagoo shacbiga siinaaya waxbarasho xirfadeysan, u wakiilid, tababarka shahaadada leh ee baaritaanka indhaha, cilmi-baaris iyo barnaamijyada adeegga bukaanka iyo jaaliyadda.

Adeegyadaan waxaa suurtoagal ka dhigay taageerida deeqsiga leh ee shacbiga Mareykanka. Si wadaag ah ayadoo loo garabsanaayo ururyo, qaybo iyo tuducyo uu xiriir la leeyahay, wuxuu u huran yahay in la joojiyo indho la'aanta laga hortagi karo ee ka dhaco Mareykanka.

Si aad macluumaad dheeraad ah u hesho, ama si aad ku tabarruucdo khasnadda badbaadinta aragga, wac 1-800-331-2020 ama ka eeg Bogga internetka www.preventblindness.org.

CB20 09-027 6/09 © 2009 Prevent Blindness America® All rights reserved.