

## Amblyopia

Waa maxay caajiska isha?

CAAJISKA ISHA AMA AMBLYOPIA, WAA LUMISKA ARAGA INDHAHA OO AAN OKIYAALE SAXI KARIN. WAA XAALAD BILAABANTA CARRUURNIMADA. IN KA BADAN HALKIIBA 50KII CARRUUR AYAA QABA AMBLYOPIA. HADDII LA DAAWEYN WAAYO, WUXUU SABABI KARAA IN ISHA DHIIBAATADA QABTO LUMISO ARAGA. AMBLYOPIA WAXAA SABABO WAXYAABO BADAN. BADANAA, WUXUU DHACAA MARKII CUNUGGA INDHAHA KA CAWARAN YAHAY AMA INDHAHIISA ISKU TOOSI KARIN. MARKII HAL IL UU SI KA FIICAN MIDKA KALE WAX KU SHIISHI KARO WUXUU XITTA SABABI KARAA AMBLYOPIA. HALKIIBA 20 CARRUUR EE DUGSIGA BILAABIN WAXAY QABAAN DHIIBAATO INDHO OO SABABI KARO AMBLYOPIA. LABADA XAALADBA, HAL IL AYAA NOQONAAYO MID KA XOOG BADAN MIDKA KALE. ISHA XOOGA LEH AYAA BILAABAYO INUU QABTO HAWSHA ARAGA, ISHA TABARTA DARAN SI KA SII YAR AYAA LOO ISTICMAALI DOONAA. HADDII DHIIBAATADA LA XALLIN WAAYO, ISHA TABARTA DARAN AYAA SI KA SII YAR WAX U SII ARKI DOONO, ARAGA WUU SII XUMAAN DOONAA. OGAASHADA IYO DAAWEYNTA HOREY EE DHIIBAATADA WUXUU XALLIN KARAA ARAGA ISHA CAAJISAN.

WAXAAD CUNUGGAAGA KA ILAALIN KARTAA LUMISKA ARAGA EE SABABEY AMBLYOPIA HADDII:

1. Aad fiiriso waxyaabaha tilmaamayo isha caajisan
2. Cunuggaaga laga baaro hal il markiiba

### **Waa maxay astaamaha lagu ogaado caajiska isha?**

Dhibaatooyin kala duwan ayaa sababi karo caajiska isha.

Halkaan waxaa ku qoran qaar ka mid ah astaamooyinka lagu ogaado dhibaataada isha ee xiriir la lahaan karo caajiska isha ama dhibaato indho oo kale:

- > Hal il oo midka kale laga jecel yahay
- > Madaxa oo gees loo leexiyo
- > Hal il oo keligii gees u baxo ama u dhaqaaqo markuu cunugga daalan yahay, jirran yahay ama joogo meel iftiin badan leh
- > Cunuggaaga marar badan xiro hal il, gaar ahaan markii meel qorax leh joogo
- > Indhaha xoqo
- > Cunuggaaga indhaha si badan iskugu qabto
- > Cunuggaaga waxyaabaha gacanta ku haayo u dhoweeyo ishiisa ama isheeda

Haddii aad aragto astaamooyinkaan ee dhibaataada isha iyo kuwo kale, cunuggaaga si deg-deg ah u gey takhtarka indhaha. Qaar ka mid ah carruurta qabo dhibaato indho ma muujiyaan wax astaamo ah.

### **Indhaha cunuggaaga ha la baaro**

Xasuuso, daaweynta wuxuu si fiican u shaqeeyaa markii caajiska isha goor horey la ogaado. Indhaha cunuggaaga waa in la baaraa:

- > Markuu dhasho ka dib
- > Ka hor intuu dugsiga bilaabin (3 ama 4 jir)
- > Intii uu dugsiga ka dhigto markii loo baahdo

Xannaanada isha ee joogtada ah wuxuu muhiim u yahay xittaa haddii cunuggaaga uusan muujinin astaamo inuu dhibaato indho qabo.

Si aad u hesho nuqul bilaash ah ee qoraalka Prevent Blindness America's Children's Eye Health Position Statement, wac 1-800-331-2020 ama u booqo [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

### **WAA MAXAY SABABTA UU MUHIIM U YAHAY IN LA DAAWEEYO CAAJISKA ISHA?**

Haddii la daaweyn waayo, “isha caajisan ” ee aan la isticmaalin wuxuu lumin doonaa araga. Kani wuxuu keeni doonaa indho la'aan joogto ah ee isha tabarta daran. Haddii amblyopia la daaweeyo ka hor intuu cunugga gaarin 3 jir, fursadaha lagu wanaajiyo araga aad ayey u fiican yihiin.

Markuu gaaro 6 ama 7 jir, araga cunuggaaga si buuxa ayuu u horumarsan yahay. Waqtigaas ka dib, waa adkaanayaa in la daaweeyo amblyopia.

### **Sidee ayuu takhtarka indhaha u daaweeya caajiska isha?**

Marka koowaad, waa in takhtarka daaweeyo waxa sababey amblyopia. Halkaan waxaa ku qoran qaar ka mid ah daaweynta caadi ahaan la sameeyo:

- > Okiyaalaha waxay saxi karaan shiishida isha ama waxay caawin karaan indhaha aan isku toosmeynin.
- > Qalliinka muruqa isha wuxuu ku caawin karaa toosinta indhaha haddii daaweynta kale wax ka qaban waayo. Qalliinka wuxuu labada indho ku caawin karaa inay isla shaqeeyaan.
- > Layliga isha waxuu caawin karaa isha tabarta daran sidii hore si ka fiican in uu wax u arko.

Takhtarka waa inuu markuu daaweynaayo waxyaabaha sababey caajiska isha ku caawiya cunugga inuu isha tabarta daran xoog yeesho. Waxaa jiro habab kala duwan ee kani loo sameyn karo:

> Il-daboolida ama daboolida isha xooga leh wuxuu isha “caajisan” ku qasbi doonaa inuu si xoog leh u shaqeeyo.

Cunuggaaga waxaa usbuucyo yar lagu xiri doonaa il-daboole usbuucyo yar ama bilo badan. Cunuggaaga wuxuu takhtarka indhaha ugu tagi doonaa si joogto ah si uu u eego haddii isha tabar darrada ah uu xoog yeelaanayo. Il-daboolida wuxuu si fiican u shaqeeyaa markuu cunugga yar yahay, laakin takhtarka wuxuu ku talin karaa in il-daboolka waqti walba la xirto.

> Daawooyin sida kuwa indhaha lagu dhibciyo ama bomaato ayaa la isticmaali karaa intii il-daboole la isticmaali lahaa si mugdi looga dhigo araga isha xooga leh.

> Okiyaalaha ama caagaha indhaha lagu dhejiyo waxaa xittaa loo isticmaali karaa in mugdi laga dhigo isha xooga leh, kaasoo ku caawinaayo in isha tabar darada ah si ka xoog badan u shaqeeyo.

### **Taageer daaweynta cunuggaaga**

Haddii aad qabtid cunug leh amblyopia, asaga ama ayada waxay ka niyad jabi karaan daaweynta il-daboolka. Garo dhibaataada, iyo dulqaad lahow. Kani wuxuu daaweynta ka dhigi doonaa mid guul leh.

### **KELIGAAGA MA TIHID!**

Waalid ahaan, waxaad ka dareemi kartaa dhibaateyn badan daaweynta amblyopia ee cunuggaaga.

Waxaad dareemi kartaa wel-wel, cabsi ama xittaa dareen gabood fal. Waxaad ogaataa inay jiraan kumaakun waalidiin ee dalka ku nool oo sida adiga waxyaabahaan u dareemaaya. Badankooda waxay soo galaan bogga internetka Prevent Blindness America si ay uga wada hadlaan dareemadooda, daaweynta cunuggooda iyo istaratejiyada guulka. Waxaad si bilaash ah uga qayb-geli kartaa iloyinka waalidiinta bixiso adigoo soo galaaya bogga internetka [www.preventblindness.net/forum](http://www.preventblindness.net/forum).

### **WAXAAN KUGU CAAWIN KARNAA INAAD WAX INTAA KA BADAN KA BARATO ILAALINTA ARAKA CUNUGGAAGA.**

Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan araga cunuggaaga ama rabtid inaad ogaado wax intaa ka badan, ka wac Prevent Blindness America 1-800-331-2020 ama u booq boggeena internetka, [www.preventblindness.org](http://www.preventblindness.org).

Prevent Blindness America

Xafiiska Qaranka:

211 West Wacker Drive

Suite 1700  
Chicago, Illinois 60606

Nuqulo dheeraad ah ayaa la iibsaa karaa.

Macluumaadka buug-yarahaan waa la beddeli karaa. Fadlan wac 1-800-331-2020 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 nololsha 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](http://www.preventblindness.org).