

## انحطاط شبکیه چشم ناشی از کبر سن (AMD)

### Age-related macular degeneration (AMD)

This image shows an example of how AMD may affect vision.



این تصویر یک مثال تأثیر ممکنه AMD بالای بینایی شما است.

### What is AMD?

AMD is a disease associated with ageing that affects the central vision. Central vision is needed to see detailed objects clearly and is important for everyday tasks such as reading and driving.

Some forms of AMD advance slowly so people may not notice their vision getting worse until the later stages of the disease. Other forms progress faster and can lead to sudden loss of vision.

Effective treatments exist for some types of AMD. Early detection may therefore prevent vision loss.

### What are the symptoms?

AMD does not usually cause pain. It often has no symptoms in the early stages.

People with AMD may have some or all of the following symptoms:

- Distorted vision: straight lines may appear bent or wavy.
- Difficulty with reading or clearly seeing faces that does not improve with prescription glasses.

### AMD چه است؟

AMD یک بیماری مربوط به کبر سن است که قسمت مرکزی چشم (شبکیه) را متاثر می سازد. مرکز بینایی برای دیدن واضح جزئیات اشیا ضروریست و برای کارهای روزمره مانند خواندن و رانندگی مهم است.

بعضی انواع AMD به تدریج اتفاق می افتند و در نتیجه ممکن است شخص متوجه زوال بینایی خویش الی مراحل بعدی این بیماری نگردد. بعضی انواع آن سریعتر اتفاق می افتند و می تواند باعث نابینایی ناگهانی گردد.

معالجه مؤثر برای بعضی انواع AMD این بیماری موجود است. کشف زودهنگام این بیماری ممکن است از وقوع نابینایی جلوگیری کند.

### علامت این بیماری چه است؟

AMD معمولاً درد ندارد و در مراحل ابتدایی آن اکثر اوقات علامت خاصی نمایان نمی گردد.

اشخاص مبتلا به AMD ممکن است بعضی یا تمام علامت ذیل را دارا باشند:

- دید مغشوش: خط های مستقیم ممکن است کج یا موجدار بنظر برسند.
- مشکل در خواندن یا دیدن واضح صورت اشخاص که با پوشیدن عینک ذره بینی خوب نشود.

- Dark patches or empty spaces ('blind spots') in the centre of the vision.

- لکه های تاریک یا فاصله های خالی ('نقاط کور') در مرکز دید.

## Who is at risk?

- People aged over 40. The risk also increases sharply with age. It is estimated that around one in seven people aged over 50 have AMD. For each decade after 40, the risk trebles.
- People with a family history of AMD (parent or sibling).
- Smokers.

## چه اشخاصی در معرض خطر قرار دارند؟

- اشخاص بالای سن 40. این خطر با ازدیاد سن بیشتر می گردد. تخمین زده شده است که از هر هفت نفر یک نفر بالای سن 50 مبتلا به AMD می باشد. برای هر ده سال بعد از سن 40 سالگی، احتمال این خطر سه برابر می گردد.
- اشخاص دارای سابقه خانوادگی بیماری AMD (والدین یا برداران و خواهران).
- اشخاص معتاد به سگرت کشیدن.

## What can be done?

Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). These should include a check of the macula at the back of the eye.

- Visit an eye health professional without delay if vision changes.
- Stop smoking.
- Eat a healthy diet including fish, nuts, fresh fruit and leafy green vegetables.

Early diagnosis and treatment can slow AMD or stop it from getting worse. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

### Save Your Sight - Get Tested

## For more information

Speak to an eye health professional or GP.

Contact the Macular Disease Foundation Australia on 1800 111 709 or visit

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

Visit [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

A Medicare rebate is available for most optometry services. You do not need a referral to see an optometrist. If required, your GP or optometrist can refer you to an ophthalmologist.

There are services and supports to help people adjust to vision loss, remain independent and continue to take part in their chosen activities. Speak to an eye health professional or your GP to find out more.

## چکار می توان کرد؟

چشمان تانرا مرتباً نزد یک متخصص چشم (متخصص بینایی یا داکتر چشم) معاینه کنید. این معاینه باید شامل بررسی کردن شبکیه در عقب چشم باشد.

- در صورت تغییر بینایی تان، فوراً نزد یک متخصص چشم مراجعه کنید.
- سگرت کشیدن را بس کنید.
- غذای صحی بشمول ماهی، مغزیات، میوه های تازه و سبزیجات سبز مصرف کنید.

کشف و تداوی زود هنگام می تواند انکشاف AMD را بطی یا وخیم شدن بیشتر آنرا متوقف سازد. منتظر بروز علائم این بیماری نه نشینید، چشم های تانرا مرتباً معاینه کنید.

بینایی تانرا نجات دهید - معاینه شوید

## برای معلومات بیشتر

با یک متخصص چشم یا داکتر خانوادگی GP تان صحبت کنید.

با Macular Disease Foundation Australia به تلفون شماره 1800 111 709 زنگ بزنید یا از وب سایت [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au) به.

آدرس [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au) دیدن نمایند.

یک تخفیف Medicare برای اکثر خدمات چشم موجود می باشد. برای دیدن یک متخصص بینایی چشم نیاز به ارجاع شدن ندارید. در صورت ضرورت، داکتر خانوادگی GP یا متخصص بینایی چشم تان می تواند شما را به یک داکتر چشم ارجاع کند.

خدمات و مساعدت ها برای عادت کردن اشخاص به از دست دادن بینایی، مستقل باقی ماندن و ادامه دادن به فعالیت های منتخبه شان موجود است. برای کسب معلومات بیشتر، با یک متخصص چشم یا داکتر خانوادگی GP تان صحبت کنید.