

## خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه

### Age-related macular degeneration (AMD)

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

#### 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.



امی عکس یک مثال ر نشو میدیه که چطور خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه د سر دید شیمو تاثیر مونه.

### خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه چیز استه؟

خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه یک نوع مریضی استه که مربوط به سن موشه و تاثیرات روی دید مرکزی دیره. به دید مرکزی نیاز استه که هر چیز ر آدم دقیق و واضح بنگیرنه و خیلی ضروری استه بلدی کارای روز مره، مثلن موتر دوانی و خواندو.

خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه به کندی رشد مونه و شاید مردم تا مرحلای بعدی متوجه نشونه که دید شی خرابتر شده موره. انواع دیگه شی زود رشد مونه و ممکن استه که بیخی باعث کوری شونه.

تداوی دقیق بلدی بعضی انواع خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه وجود دیره. تشخیص زود این مرض ممکن استه که از کوری جلوگیری کنه.

## تکلیفا یا اعراض شی چیز استه؟

خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه معمولاً درد ندیره. و معمولاً کدام تکلیفا یا اعراض هم د اولای شی ندیره.

کسای که خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه دیره، ممکن استه بعضی یا تمام تکلیفا یا اعراض پایین ر دیشته باشه:

- دید نا دقیق: خط مستقیم ممکن که کج و توخوردده مالوم شونه.
- مشکل د خواندو دیشته باشه و نننه که دقیق چهره کسی ر بینگرنه وحتی عینک که بپوشه کمک نکنه.
- لکه های تاریک یا جاهای خالی (نقطه کور) ددید مرکزی.

## 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.
- Dark patches or empty spaces ('blindspots') in the centre of the vision.

## کیها د خطر استه؟

• کسایکه که سن شی بالای چهل استه. خطر شی قد سن خیلی تیز باله مورده. تخمین زیده شده که د بین ادمای که سن پنجاه یا بالتر دیشته باشه از بین هفت نفر یک نفر شی خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه، دیره. در برابر هر ده سال عمر بالای چهل سالگی، خطر شی سه برابر باله موشه.

- کسایکه تاریخ فامیلی خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه، دیره (آتی و آبی و یا خواروبیرار).
- کسایکه سیگریت میکشن.

## 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.

## چیز کارمیتنی؟

چیمای خو منظم د پیش یک داکتر صحت چیم (متخصص چیم یا اوپتومتریست) معاینه کنید. و د آمی معاینه ماکولا پشت چیم هم باید معاینه شونه.

- اگر دید شیمو تغیر کنه باید داکتر صحت چیم ر هر چی زودتر بینگرنید.
- سیگریت ر ایله کنید.
- غذای صحی بوخرید مثل ماهی، مغزباب، میوه تازه و سوزی بلگ سوز.

## 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

هر قدر زود تشخیص و تداوی شونه، اموقدر مرض خراب شودون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه پیشرفت نه مونه و یا کمک مونه که مرض بدتر نشونه. منتظر اعراض نشینید، چیم خو دایم معاینه کنید.

از دید خو محافظت کنید - چیم خو معاینه کنید.

## 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.

## بلدی معلومات غدر

قنجهه یک نفر مسلکی صحت چیم و یا داکتر فامیلی صحبت کنید.

بلدی معلومات بیشتر قنجهه بنیاد مریضی خراب شیدون (تباهی) ماکولامریوط به سن استرالیا (Macular Disease Foundation Australia) به تماس شونید به شماره 1800 111 109 و یا سایت انترنتی [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

به سایت انترنتی [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au) سربریزید.

بلدی اکثریت خدمات چیم کمک مدیکر (Medicare) وجود دیره. شمو نیاز د خط معرفی ندیرید که داکتر چیم را بنگیرنید. گر نیاز باشد شمو را داکتر فامیلی شیم و داکتر چیم همراي داکتر متخصص چیم معرفی مونه.

خدمات و کمکای بلدی ازیکه دید شیم رانتظیم کنه و یا ازیکه بیتنید که یک زندگی مستقل دیشته باشید و یا د کدام فعالیتها سهم بیگرید وجود دیره. همراي یک نفر مسلکی صحتی چیم توره بوگید و یا قد داکتر فامیلی خو تا که معلومات بیشتر بیگرید.