



خرابی دید بخاطر ضلل ده شبکیه چیم در مرض شکر



Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

امی عکس یک مثال ر نشو میدیه که چطور خرابی دید بخاطر ضلل ده شبکیه چیم در مرض شکر سر دید شیمو تاثیر مونه.

What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

خرابی دید بخاطر ضلل ده شبکیه چیم در مرض شکر چیز استه؟

این نوع خرابی دید بخاطر ضلل ده شبکیه چیم در مرض شکر یک مریضی چیم استه که بخاطر مریضی شکر شامل نوع اول و دوم آن پیداموشه. ای مرض د سر رگهای ریزه خونی شبکیه چیم که د پشت چیم استه تاثیر دیره.

هر قدرزود تشخیص ونداوی شونه میتنه نود و هشت فیصد از ضایه شیدون شدید دید جلوگیری کنه.

What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.
- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

تکلیفا یا اعراض شی چیز استه؟

- معمولا د مرحلای اول شی هیچ اعراض ندیره. لهذا تغیر د دید شاید تالینکه وضعیت خراب نشده مالوم نشونه.
- ممکن استه که دید کمزور و ابری شونه. ممکن استه هر چیز که سیل مونه شور بوخره.
- دید مرکزی شاید دقیق نباشه. خط مستقیم شاید کج و یا توتو مالوم شونه.
- د جریان کارای روزانه، جزییات ریزگی شاید مشکل دیده شونه.

Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):
 - When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
 - Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional.
 - Immediately if you notice a change in vision.
- Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
- Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. 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. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit www.diabetesaustralia.com.au

Visit www.visioninitiative.org.au

کیها د خطر استه؟

- هرکس که مرض شکر دیره د خطر استه.
- کسایکه مریضی شکر بلدی دراز مدت دپشته خطر شی زیادتر استه. تقریبا از بین چهار نفر کسایکه مرض شکر بلدی پانزده سال دپشته بوده باشه، سه نفر شی د خطر خرابی دید بخاطر ضلال ده شبکیه چیم در مرض شکر استه.
- کسایکه کنترول مریضی شکر شی آسان نیسته و کسایکه بلدی مدت زیاد اندازه ی گلوکوز خون (بوره خون) شی باله مونده بشه.
- مردم بومی استرالیا نسبت به مردم غیر بوی استرالیا چهارده بار زیادتر ازی مریضی میگره.
- زنانی که شکر دیرن و حامله استن.

چیز کار میتنی؟

- چیمای خو د پیش یک داکتر صحت چیم (متخصص چیم یا اپتومیتریسیت) معاینه کنید.
- وقتی که اولین بار مرض شکر تشخیص شد. قد معاینه چیم باید یک معاینه شبکیه چیم ره هم کنه.
- بعد از آن در هر دو سال یک بار (و بلدی مردم بومی استرالیا هر سال) و یا به مشوره داکتر چیم زودتر شبکه چیم خو ر معاینه کنید.
- اگر دید شیمو تغیر کیده عاجل معاینه کنید.
- میزان شکر خون، فشار خون و چربی خو برابر نگاه کنید. داکتر فامیلی شیمو میتنه شموره کمک کنه.
- غذای صحی بوخريد و خوب زندگی فعال (ورزش) دپشته باشيد.
- معاینه چیم ضروری استه بلدی تشخیص خرابی دید بخاطر ضلال ده شبکیه چیم در مرض شکر. منتظر اعراض نباشید، منظم چیم خو معاینه کنید.
- از دید خو محافظت کنید. چیم خو معاینه کنید.

بلدی معلومات غدر

قنجه یک نفر مسلکی صحت چیم و یا داکتر فامیلی صحبت کنید. متخصص مرض شکر و گروپهای کمکی مرض شکر میتنه بلدی شیم معلومات بیدیه.

همرای مرض شکر استرالیا (Diabetes Australia)

به شماره 1300 136 588 و به سایت انترنیت

www.diabetesaustralia.com.au سر بزئید.

به سایت انترنیتی www.visioninitiative.org.au سر بزئید.

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 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 شیمو و داکتر چیم همراهی داکتر متخصص چیم معرفی مونه.

خدمات و کمکای بلدی ازیکه دید شیم رانتظیم کنه و یا ازیکه بیتنید که یک زندگی مستقل دپشته باشید و یا د کدام فعالیتتا سهم بیگرید وجود دیره. همراهی یک نفر مسلکی صحتی چیم توره بوگید و یا فد داکتر فامیلی خو که معلومات بیشتر بیگرید.