Vision Initiative

A partnership promoting eye health and vision care

புகைத்தலும் பார்வை இழப்பும்

புகைப் பழக்கம் உடல்நலத்திற்கு நல்லதல்ல என்பது பெரும்பான்மையோருக்குத் தெரியும், ஆனால் கண் பார்வையை இழக்கும் ஆபத்து புகைப்பவர்களுக்கு அதிகம் என்பதை அறியும்போது அவர்கள் திகைப்படைகின்றனர்.

வாகனம் ஓட்டுதல் வாசிப்பு மற்றும் முகங்களை அடையாளம் காணுதல் போன்றவற்றைப் பாதிப்பதன் மூலம் ஒருவரது வாழ்க்கைத் தரத்தினைப் பாதிக்கக்கூடிய பார்வை இழப்பு மற்றும் பார்வையற்ற தன்மையை புகைப்பழக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

புகைப்பழக்கம் கண்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது?

சிகரெட்டுப் புகையில் ஏறத்தாழ 7000 வகையான இரசாயணப் பொருட்கள் உள்ளன. நீங்கள் சிகரெட்டுப் புகையை உள்ளே இழுக்கும்போது இந்த இரசாயணப் பொருட்கள் உங்களது இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, உங்கள் கண்கள் உட்பட, உடலெங்கும் உள்ள இரத்தக் குழாய்களுக்குச் சேதாரத்தை விளைவிக்கின்றன.

கண்களுக்கு ஏற்படும் சேதம் பெரும்பான்மைத் தருணங்களில் நிரந்தரமானது. புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது உங்களது கண்பார்வையைப் பாதுகாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகச் சுலபமான விடயங்களில் ஒன்றாகும்.

Smoking and vision loss

Most people know that smoking is not good for their health, but many are surprised to learn that smokers are more at risk of losing their vision.

Smoking can lead to vision loss and blindness which can severely impact a person's quality of life, affecting driving, reading and recognising faces.

How does smoking affect the eyes?

Cigarette smoke contains around 7,000 chemicals. When you breathe in, these chemicals enter the blood stream and damage blood vessels throughout the body, including your eyes.

Damage to the eye is often permanent. Stopping smoking is one of the easiest things you can do to protect your vision.

Tamil. April 2017. மூலவளங்களை வேண்டிப் பெறலாம்.
விக்டோரிய மாநில அரசாங்கத்தின் ஆதரவிற்கு Vision 2020 Australia ஏற்பு அளிக்கிறது

VICTORIA State Government

புகைப் பழக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய அல்லது இன்னும் மோசமாகக் கூடிய கண் பிரச்சினைகள் யாவை?

- வயதோடு சம்பந்தப்பட்ட விழிமையச் சிதைவு (ஏ.ம்.டி)(Age-related macular degeneration (AMD)): கண்ணின் பின் புறத்திலுள்ள விழி மையத்திற்கு ஏற்படும் சேதமானது தெளிவான மையப் பார்வைத்திறனில் இழப்பை விளைவிக்கும். இதற்கு நிவாரணம் கிடையாது, ஆனாலும் சில வகைப்பட்ட AMD-க்களின் அதிகரிப்பை சிகிச்சையால் குறைக்க இயலுமானதாக இருக்கலாம். உங்களுக்கிருக்கும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கானப் பிரதான வழி புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்துவதாகும். புகைக்காதவர்களை விட புகைப்பவர்களுக்கு AMD ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து மூன்று மடங்கு வரைக்கும் அதிகம். கண்பார்வையை இழக்கும் சாத்தியக்கூறும் இவர்களுக்குப் புகைக்காதவர்களுக்கு இருப்பதை விட அதிகம்.
- கண்புரை நோய் (Cataracts): கண்ணில் உள்ள வில்லை (lens) மங்கிப்போய் பார்வை தெளிவற்றதாகிவிடும். இவை பெரும்பாலும் வயது கூடுவதால் ஏற்படும், மற்றும் சேதமுற்ற வில்லையை மாற்றுவதற்காகச் செய்யப்படும் அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் இவற்றிற்குச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சிகரெட்டுகளைப் புகைக்கும் ஆட்களுக்கு விழிப்படலங்கள் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு எப்போதுமே புகைக்காதவர்களுக்கு உள்ளதை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம்.

What are the eye problems that smoking can worsen or cause?

- Age-related macular degeneration (AMD): damage to the macula at the back of the eye, leads to the loss of detailed central vision. It has no cure, but some treatments can slow down the progression of some types of AMD. Stopping smoking is the main way to reduce your risk. Smokers are up to three times as likely to develop AMD compared to those who don’t. They are also more likely to lose vision from the condition earlier than non-smokers.
- Cataracts: the lens in the eye becomes cloudy leading to blurred vision. They often develop with age and are treated with surgery to replace the damaged lens. Smokers who smoke 20 or more cigarettes per day are twice as likely to develop cataracts compared with people who have never smoked.

- சர்க்கரை நோய் காரணமாக ஏற்படும் விழித்திரைச் சிதைவு (Diabetic retinopathy (DR): பார்வை இழப்பு மற்றும் பார்வையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையிலான கண்ணின் பின் புறத்திலுள்ள விழித்திரையின் இரத்தக் குழாய்களுக்கு ஏற்படும் சேதம். சர்க்கரை நோயுள்ள அனைவருக்கும் DR ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது. சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச்சத்து அளவுகள் ஆகியவற்றை நல்ல முறையில் நிர்வாகிப்பது DR ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கக் கூடும். பார்வை பாதிக்கப்படுவதற்கு முன்பாக DR -ஐக் கண்டுபிடித்து அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பதற்கு தவறாமல் மேற்கொள்ளப்படும் விழிச் சோதனைகள் முக்கியம். 'வகை 1' சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களிடையே புகைப்பழக்கம் DR-ஐ இன்னும் மோசமானதாக்கலாம். 'வகை 2' சர்க்கரை நோய் ஏற்படுவதற்கும் புகைப்பழக்கம் ஒரு ஆபத்துக்கூறாகும்.
- தொடு-வில்லைகள் (Contact lenses): புகைப்பழக்கம் இல்லாதவர்களை விட, தொடு-வில்லைகளை அணியும் புகைப்பவர்களுக்கு கண்ணில் நோய்த்தொற்றும் வீக்கமும் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகம். இதனால் வடுக்கள் ஏற்பட்டு நாளடைவில் பார்வை இழப்பு ஏற்படக்கூடும்.

மற்றவர்கள் புகைக்கும்போது கண்ணில் படும் புகையானது கொட்டல், எரிவு அல்லது குத்தல் போன்ற உணர்வுகளையும், நீர் வடிவையும், சிவந்த கண்களையும் கண்ணில் அரிப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

- Diabetic retinopathy (DR): damage to the blood vessels at the back of the eye (retina) that may lead to vision loss and blindness. All people with diabetes are at risk of DR. Good management of diabetes, blood pressure and cholesterol can reduce the risk of DR. Regular eye tests are important to detect and treat DR before vision is affected. Smoking may worsen DR in people with type 1 diabetes. Smoking is also a risk factor for developing type 2 diabetes.
- Contact lenses: smokers who wear contact lenses are more likely to develop infections and swelling in the eye, compared to non-smokers. This can lead to scarring and possible vision loss over time.

Secondhand smoke can irritate the eyes of non-smokers leading to stinging, burning or prickling sensations, watery eyes and redness.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- புகைப்பதை நிறுத்துங்கள், அல்லது புகைக்கத் தொடங்காதிருத்தல் இன்னும் நல்லது. புகைப்பதனால் ஏற்படும் சில விளைவுகளை மாற்ற இயலும் என்றாலும், நிரந்தரமான சேதத்தையும் புகைப்பழக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடும். எவ்வளவு சீக்கிரமாக புகைப் பழக்கத்தை விடுகிறீர்களோ, உங்களது கண்களுக்கும், உடல் நலத்திற்கும் அவ்வளவு நல்லது.
- கண் பரிசோதகர் ஒருவரிடம் (பார்வைச் சோதகர் (optometrist) அல்லது கண் மருத்துவர் (ophthalmologist)) தவறாமல் விழிச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். பார்வை இழப்பைத் தடுக்கும் வகையில் கண் பிரச்சினைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க இது உதவும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

கண் பரிசோதகர் அல்லது பொது மருத்துவர் (GP) ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

செல்க: www.visioninitiative.org.au

புகைப்பழக்கத்தை எப்படி நிறுத்துவது என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு உங்களது பொது மருத்துவருடன் (GP) பேசுங்கள், அல்லது 13 78 48-இல் ‘புகைநிறுத்து இணைப்பு’(Quitline) டன் தொடர்புகொள்ளுங்கள் அல்லது www.quit.org.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள.

கண்பார்வையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள் - கண் பரிசோதனை செய்துமேற்கொள்ளுங்கள், புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள்.

What can you do?

- Stop smoking, or better still do not start. While some of the effects of smoking are reversible, it can also cause permanent damage. The earlier you quit, the better for your eyes and your health.
- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). This can help detect eye problems early to prevent vision loss.

For more information

Speak to an eye health professional or your GP.

Visit www.visioninitiative.org.au

For information on how to stop smoking speak to your GP, contact the Quitline: 13 78 48 or visit: www.quit.org.au

Don’t delay, Save Your Sight - Get Tested and stop smoking.