



## Κάπνισμα και απώλεια όρασης

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι το κάπνισμα δεν είναι καλό για την υγεία τους, αλλά πολλοί εκπλήσσονται όταν μαθαίνουν ότι οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν την όρασή τους.

Το κάπνισμα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια όρασης και σε τύφλωση που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής ενός ανθρώπου, επηρεάζοντας την οδήγηση, την ανάγνωση και των αναγνώριση προσώπων.

### Πώς επηρεάζει το κάπνισμα τα μάτια;

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περίπου 7.000 χημικές ουσίες. Όταν εισπνέετε, αυτές οι χημικές ουσίες εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος και βλάπτουν τα αιμοφόρα αγγεία σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων και των οφθαλμών σας.

Η βλάβη στους οφθαλμούς είναι συχνά μόνιμη. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ένα από τα ευκολότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε την όρασή σας.

### Ποια είναι τα προβλήματα των ματιών που μπορεί το κάπνισμα να χειροτερέψει ή να προκαλέσει;

- Η Ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (Age-related macular degeneration) (AMD): η βλάβη στην ωχρά κηλίδα στο πίσω μέρος του οφθαλμού, οδηγεί στην απώλεια της κεντρικής λεπτομερούς όρασης. Δεν υπάρχει καμιά θεραπεία γι αυτήν, αλλά μερικές θεραπείες μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη ορισμένων τύπων της AMD. Η διακοπή του καπνίσματος είναι ο κύριος τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε. Οι καπνιστές έχουν έως και τρεις φορές περισσότερη πιθανότητα να αναπτύξουν την AMD, σε σύγκριση με εκείνους που δεν καπνίζουν. Επίσης, είναι πιθανότερο να χάσουν την όρασή τους από την πάθηση πριν από τους μη καπνιστές.

### 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.

### 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.

- **Καταρράκτες:** οι φακοί του οφθαλμού θολώνουν οδηγώντας σε θολή όραση. Αυτοί συχνά αναπτύσσονται με την ηλικία και αντιμετωπίζονται με χειρουργική επέμβαση για την αντικατάσταση του κατεστραμμένου φακού. Οι καπνιστές που καπνίζουν 20 ή και περισσότερα τσιγάρα την ημέρα, έχουν διπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καταρράκτη σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έχουν καπνίσει ποτέ.
- **Η Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια (Diabetic retinopathy) (DR):** βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία στο πίσω μέρος του οφθαλμού (αμφιβληστροειδής), που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της όρασης και σε τύφλωση. Όλοι οι άνθρωποι με διαβήτη διατρέχουν τον κίνδυνο της DR. Η καλή διαχείριση του διαβήτη, της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης μπορεί, να μειώσει τον κίνδυνο της DR. Οι τακτικές οφθαλμιατρικές εξετάσεις είναι σημαντικές για την ανίχνευση και τη θεραπεία της DR πριν να επηρεαστεί η όραση. Το κάπνισμα μπορεί να επιδεινώσει την DR σε άτομα με διαβήτη τύπου 1. Το κάπνισμα επίσης είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2.
- **Οι Φακοί επαφής:** οι καπνιστές που φορούν φακούς επαφής είναι πιο επιρρεπείς στις λοιμώξεις και στο πρήξιμο των οφθαλμών, σε σύγκριση με τους μη καπνιστές. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ουλές και πιθανή απώλεια της όρασης με την πάροδο του χρόνου.

Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να ερεθίσει τους οφθαλμούς των μη καπνιστών, οδηγώντας σε τσούξιμο, αίσθηση καψίματος ή τσιμπήματος, δακρύρροια και ερυθρότητα.

## Τι μπορείτε να κάνετε;

- Να σταματήσετε το κάπνισμα, ή ακόμα καλύτερα μην αρχίζετε το κάπνισμα. Ενώ μερικές από τις επιπτώσεις του καπνίσματος είναι αναστρέψιμες, μπορούν επίσης να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη. Όσο νωρίτερα σταματήσετε, τόσο το καλύτερο για τα μάτια σας και για την υγεία σας.
- Να κάνετε τακτικές οφθαλμιατρικές εξετάσεις μ' έναν οφθαλμολόγο (οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο). Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη ανίχνευση της οφθαλμοπάθειας για να αποφευχθεί η απώλεια της όρασης.

- **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.
- **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.

## 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.

## Για περισσότερες πληροφορίες

Μιλήστε σ' έναν οφθαλμολόγο ή στον παθολόγο γιατρό σας.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:  
[www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

Για πληροφορίες σχετικά με το πώς να σταματήσετε το κάπνισμα μιλήστε με το γιατρό σας, επικοινωνήστε με το Quitline τηλεφωνώντας στον αριθμό: 13 78 48 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

**Μην καθυστερείτε, Σώστε την Όρασή Σας- Εξεταστείτε και σταματήστε το κάπνισμα.**

## For more information

Speak to an eye health professional or your GP.

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

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





A partnership promoting eye health and vision care