

Fumo e ipovisione

Tutti sanno che fumare non fa bene alla salute, ma molti si stupiscono quando vengono a sapere che i fumatori sono maggiormente a rischio di perdere la vista.

Il fumo può portare a ipovisione e cecità, che possono seriamente influire sulla qualità di vita di una persona, rendendo difficile la guida, la lettura e il riconoscimento dei visi delle persone.

Qual è la correlazione tra fumo e occhi?

Il fumo di sigaretta contiene circa 7000 sostanze chimiche. Una volta inalate, queste sostanze chimiche entrano in circolo e danneggiano i vasi sanguigni in tutto il corpo, compresi gli occhi.

Il danno a carico degli occhi è spesso permanente. Smettere di fumare è una delle cose più semplici da fare per proteggere la propria vista.

Quali sono le patologie oculari che il fumo causa o peggiora?

- **Degenerazione maculare senile (AMD):** il danno a carico della macula, nella parte posteriore dell'occhio, porta alla perdita della vista centrale dei dettagli. Non esiste una cura, ma alcune terapie possono rallentare il decorso di alcuni tipi di AMD. Smettere di fumare è il modo principale per ridurre i rischi. I fumatori hanno fino a tre volte più probabilità di sviluppare l'AMD rispetto ai non fumatori. Inoltre, hanno maggiori probabilità di perdere anticipatamente la vista a causa della patologia rispetto ai non fumatori.
- **Cataratte:** le lenti all'interno dell'occhio si opacizzano, provocando un offuscamento della vista. Spesso si sviluppano con l'avanzare dell'età e sono trattate chirurgicamente, rimpiazzando le lenti danneggiate. I fumatori che fumano 20 o più sigarette al giorno hanno il doppio delle probabilità di sviluppare cataratte rispetto a chi non ha mai fumato.

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.
- **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.

- Retinopatia diabetica (DR): danneggiamento dei vasi sanguigni nella parte posteriore dell'occhio (retina) che può portare a ipovisione e cecità. Chi soffre di diabete è a rischio di DR. Una buona gestione del diabete, della pressione sanguigna e del colesterolo può ridurre il rischio di DR. Visite oculistiche a scadenze regolari sono importanti per diagnosi e cura della DR, prima che la vista sia compromessa. Il fumo può peggiorare la DR nei pazienti affetti da diabete di tipo 1. Il fumo costituisce inoltre un fattore di rischio nell'insorgenza del diabete di tipo 2.
- Lenti a contatto: i fumatori che indossano lenti a contatto hanno più probabilità di contrarre infezioni e gonfiori nell'occhio rispetto ai non fumatori. Ciò può provocare cicatrici e potenziale ipovisione nel corso del tempo.

Il fumo passivo può irritare gli occhi dei non fumatori e provocare lacrimazione, rossore e sensazioni d'irritazione, di bruciore o di pizzico.

Cosa si può fare?

- Smettere di fumare, o meglio ancora non cominciare mai. Se alcune conseguenze del fumo sono reversibili, altre possono provocare danni permanenti. Prima smetti, meglio è per i tuoi occhi e per la tua salute.
- Sottoporsi regolarmente a visite oculistiche, presso uno specialista in oculistica (ottico - in Australia sono chiamati optometristi - o oftalmologo). Ciò può essere utile a rilevare precocemente le patologie oculari e prevenire l'ipovisione.

Per maggiori informazioni

Parlane con un professionista del settore oculistico o con il tuo medico di base.

Vai su www.visioninitiative.org.au

Per maggiori informazioni su come smettere di fumare, parlane con il tuo medico di base, oppure contatta la Quitline: 13 78 48 o su:

www.quit.org.au

Non aspettare, non trascurare la tua vista, fai un controllo e smetti di fumare.

- 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 pricking 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.

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.

