



Hút thuốc lá và mất thị lực

Hầu hết mọi người đều biết là hút thuốc lá là không tốt cho sức khỏe của mình, nhưng nhiều người ngạc nhiên khi biết là người hút thuốc lá có nhiều nguy cơ bị mất thị lực của họ hơn.

Hút thuốc lá có thể đưa đến tình trạng mất thị lực và mù lòa mà có thể tác động trầm trọng đến chất lượng cuộc sống của một người, ảnh hưởng đến việc lái xe, đọc sách báo và nhận ra mặt diện.

Hút thuốc lá có thể ảnh hưởng đến mắt thế nào?

Khói thuốc lá chứa khoảng 7.000 hóa chất. Khi quý vị hít vào, các hóa chất này đi vào dòng máu và gây tổn thương đến các mạch máu trong toàn khắp cơ thể, trong đó có mắt của quý vị.

Tổn thương đến mắt thường là sự tổn thương vĩnh viễn. Bỏ hút thuốc lá một trong những thứ dễ nhất quý vị có thể làm để bảo vệ thị lực của mình.

Hút thuốc lá có thể khiến trầm trọng hơn hoặc gây nên các vấn đề nào của mắt?

- Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác (Age-related macular degeneration - AMD): tổn thương đến hoàng điểm tại đáy mắt, đưa đến tình trạng mất thị lực trung tâm chi tiết. Sự tổn thương này không có phương cách chữa khỏi được, nhưng một số biện pháp điều trị có thể làm chậm lại tiến triển của một số loại AMD. Bỏ hút thuốc lá là cách chính để giảm nguy cơ của quý vị. Người hút thuốc lá có nhiều khả năng bị hình thành AMD hơn gấp đến ba lần so với người không hút thuốc lá. Họ có nhiều khả năng bị mất thị lực từ bệnh này sớm hơn so với những người không hút thuốc lá.

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.

- Đục thủy tinh thể (cườm mắt): các thấu kính trong mắt trở nên mờ đục, dẫn đến thị lực bị mờ. Tình trạng thấu kính bị mờ đục thường hình thành theo tuổi tác và được điều trị bằng phẫu thuật thể thay các thấu kính bị tổn thương. Những người hút thuốc lá hút 20 điếu thuốc hoặc nhiều hơn mỗi ngày có khả năng bị hình thành bệnh đục thủy tinh thể nhiều hơn gấp hai lần so với những người chưa từng bao giờ hút thuốc.
- Bệnh võng mạc do tiểu đường (Diabetic retinopathy - DR): tổn thương đến các mạch máu tại đáy mắt (võng mạc) mà có thể dẫn đến tình trạng mất thị lực và mù lòa. Tất cả những người bị bệnh tiểu đường đều có nguy cơ bị DR. Việc quản lý tốt bệnh tiểu đường, huyết áp và cholesterol có thể làm giảm nguy cơ bị DR. Các cuộc khám kiểm tra mắt đều đặn là việc quan trọng để phát hiện và điều trị DR trước khi thị lực bị ảnh hưởng. Hút thuốc lá có thể khiến DR ở những người bị bệnh tiểu đường loại 1 trở nên trầm trọng hơn. Hút thuốc lá cũng là một yếu tố nguy cơ gây hình thành bệnh tiểu đường loại 2.
- Kiếng áp tròng: người hút thuốc lá có mang kiếng áp tròng có nhiều khả năng bị hình thành tình trạng nhiễm trùng và sưng mắt hơn so với người không hút thuốc lá. Việc này theo thời gian có thể dẫn đến các vết sẹo và có thể gây mất thị lực.
- 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.

Khói thuốc lá gián tiếp có thể kích thích mắt của những người không hút thuốc lá, dẫn đến các cảm giác đau rát, rất buốt hay châm nhói, mắt ướt hay đỏ mắt.

Quý vị có thể làm gì?

- Chấm dứt hút thuốc lá, hoặc tốt hơn nữa là đừng bắt đầu hút thuốc lá. Mặc dù một vài trong số các tác động của việc hút thuốc lá là có thể đảo ngược được, nhưng những tác động này cũng có thể gây những tổn thương vĩnh viễn. Càng bỏ hút thuốc lá sớm, mắt của quý vị và sức khỏe của quý vị càng tốt hơn.
- Có các cuộc khám kiểm tra mắt đều đặn với chuyên viên y tế về mắt (chuyên viên đo thị lực hay bác sĩ chuyên khoa mắt). Việc này có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề của mắt để ngăn ngừa tình trạng mất thị lực.

Để biết thêm thông tin

Nói chuyện với một chuyên viên y tế về mắt hoặc bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị.

Xin truy cập trang mạng www.visioninitiative.org.au

Để biết thông tin về các cách để chấm dứt hút thuốc lá, hãy nói chuyện với bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị, liên lạc Quitline (Đường dây Giúp Bỏ Thuốc lá): 13 78 48 hoặc truy cập trang mạng: www.quit.org.au

**Đừng chậm trễ, hãy Giữ gìn Thị lực của Quý vị -
Hãy được Khám Kiểm tra và chấm dứt hút
thuốc lá.**

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.

