



این تصویر یک مثال تاثیر ممکنه بیماری آب مروارید بالای بینایی شما است.

## Cataracts

This image shows an example of how cataracts may affect vision.

### What is a cataract?

A cataract is a clouding of the lens inside the eye which may result in poor vision.

Most cataracts form as a result of ageing and long-term exposure to ultraviolet light.

Cataracts are a leading cause of reversible vision loss in Australia.

### What are the symptoms?

Cataracts are usually associated with:

- Slow and painless blurring of vision that may not improve with prescription glasses.
- Increased sensitivity to bright lights, such as while driving at night.
- Changes in how colour is seen. Objects may appear to have a yellow or brown tinge.

### Who is at risk?

- People aged over 40. For each decade over 50 years of age the risk more than doubles.

### آب مروارید چه است؟

بیماری آب مروارید عبارت از مغشوش شدن لنز داخل چشم می باشد که ممکن است باعث ضعف بینایی گردد.

اکثر بیماری های آب مروارید در اثر کبر سن و قرار گرفتن برای مدت طولانی در معرض نور آفتاب بروز می کنند.

بیماری های آب مروارید عامل اساسی برگشت پذیر از دست دادن بینایی در استرالیا می باشد.

### علامت این بیماری چه است؟

آب مروارید معمولاً همراه با علائم ذیل است:

- مغشوش شدن تدریجی و بدون درد بینایی که با استفاده از عینک زره بینی خوب نشود.
- حساسیت روزافزون در مقابل نور، مانند زمان رانندگی در شب.
- تغییرات در دیدن رنگها. ممکن است یک سایه خفیف زرد یا نسواری رنگ در اشیا را مشاهده کنید.

### چه اشخاصی در معرض خطر قرار دارند؟

- اشخاص 40 ساله به بالا. برای هر ده سال بعد از سن 50 سالگی، احتمال خطر این بیماری دو برابر می باشد.

- People who spend long periods of time exposed to sunlight such as farmers and outdoor workers.
- People who have diabetes, smokers and those who have used corticosteroid medications for long periods.
- People who have had an eye injury.

## What can be done?

- Wear sunglasses and a hat when outdoors to protect the eyes from the sun.
- Stop smoking.
- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). Eye tests are essential for the detection of cataracts.
- Visit an eye health professional without delay if your vision changes rapidly.

New prescription glasses may help to improve vision for some people. But as cataracts worsen, surgery may be required to restore vision.

Cataract surgery is performed by an ophthalmologist. The cloudy lens in the eye is replaced with a new synthetic one. Cataract surgery is common, very safe, and is usually done as a day surgery procedure under local anaesthesia.

### Save Your Sight - Get Tested

## For more information

Speak to an eye health professional or GP.

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

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.

- اشخاصیکه وقت زیادی را در زیر نور خورشید سپری می کنند، مانند دهافین و کارگران بیرون منزل.
- اشخاص مبتلا به بیماری شکر، معتادین سگرت و آنانیکه برای مدت طولانی از دواهای کورتیکوستروئیدها استفاده کرده اند.
- اشخاصیکه چشم شان جراحات برداشته است.

## چکار می توان کرد؟

- برای حفاظت چشمان تان در مقابل نور خورشید زمانیکه در بیرون از منزل هستید، از عینک و کلاه استفاده کنید.
- سگرت کشیدن را ترک کنید.
- چشمان تانرا مرتباً نزد یک متخصص چشم (متخصص بینایی یا داکتر چشم) معاینه کنید. معاینه کردن چشمان برای کشف بیماری آب مروارید ضروریست.
- در صورت بروز تغییرات ناگهانی در بینایی تان، فوراً نزد یک متخصص چشم مراجعه کنید.

تجویز عینک های ذره بینی جدید ممکن است بینایی را در بعضی اشخاص تقویت بخشد. مگر با بدتر شدن بیماری آب مروارید، ممکن است یک عملیات برای برقراری بینایی ضروری باشد.

عملیات آب مروارید توسط یک داکتر چشم انجام می یابد. لنز مغشوش چشم با یک لنز مصنوعی تعویض می شود. عملیات آب مروارید یک عملیات ساده، بسیار مطمئن و معمولاً از طریق بیحس سازی موضعی در عین روز انجام می شود.

**بینایی تانرا نجات دهید - معاینه شوید**

## برای معلومات بیشتر

با یک متخصص چشم یا داکتر خانوادگی GP تان صحبت کنید.

به وبسایت [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au) مراجعه کنید.

یک تخفیف Medicare برای اکثر خدمات چشم موجود می باشد. برای دیدن یک متخصص بینایی چشم نیاز به ارجاع شدن ندارید. در صورت ضرورت، داکتر خانوادگی GP یا متخصص بینایی چشم تان می تواند شما را به یک داکتر چشم ارجاع کند.

خدمات و مساعدت ها برای عادت کردن اشخاص به از دست دادن بینایی، مستقل باقی ماندن و ادامه دادن به فعالیت های منتخبه شان موجود است. برای کسب معلومات بیشتر، با یک متخصص چشم یا داکتر خانوادگی GP تان صحبت کنید.