

## خیت شودون عدسیه چیم



امی عکس یک مثال ر نشو میدیه که چطور خیت شودون عدسیه چیم د سر دید شیم تاثیر مونه.

### 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.

### خیت شودون عدسیه چیم چیز استه؟

خیت شودون عدسیه چیم یک ابری شیدون لنز داخل چیم استه که ممکن استه دید چیم ر کمزور کنه.

اکثریت خیت شودون عدسیه چیم بخاطر زیادی سن و اگر زیاد پیش روشنایی تیز (اشعه ماورای بنفش) بیشنی، پیدا موشه.

خیت شودون عدسیه چیم یکی از اسباب عمده کوری قابل برگشت د استرالیا استه.

### 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.

### تکلیفا یا اعراض شی چیز استه؟

خیت شودون عدسیه چیم معمولا قد چیزای زیر ارتباط دیره:

- آهسته و بی درد خیره شدن دید چیم وختی قد عینک نسخه بی (که داکتر چیم تجویز مونه) بهتر نشونه.
- حساسیت زیاد قد روشنایی تیز، مثل موتوروانی د شو.
- تغییرات د ای که رنگ چی رقم مالوم موشه. ممکن استه بازی چیزا به رنگ زرد یا نارنجی مانند مالوم شونه.

### Who is at risk?

- People aged over 40. For each decade over 50 years of age the risk more than doubles.
- People who spend long periods of time exposed to sunlight such as farmers and outdoor workers.

### کیها د خطر استه؟

- کسایکه سن شی بالای چهل استه. د هر ده سال بعد خطر بلدی کسای که سن شی از پنجاه بالا موره بیشتر از دو برابر موشه.
- کسایکه زیاد وقت را د زیر روشنایی آفتو تیر موندن مثل دهقان و کسایکه که بیرون کار موندن.

- People who have diabetes, smokers and those who have used corticosteroid medications for long periods.
- People who have had an eye injury.

- کسانی که مریضی شکر دیرین، آدماي که سیگریٹ میکشن و یا کسانی که دواي کورتیکواستروئید بلدی غدر دیر استفاده کیندن.
- کسانی که زخم چیم دیشته بوده.

## 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.

## چیز کار میتنی؟

- عینک ضد آفتو بوشید و کولا سر کنید وقتی که د بورو استن که چیمای خو از نور آفتو حفاظت کنین.
- سیگریٹ ر ایله کنید.
- چیمای خو منظم د پیش یک داکتر صحت چیم (متخصص چیم یا اوپتومتریست) معاینه کنید. معاینه چیم ضروری استه بلدی تشخیص خیت شودون عدسیه چیم.
- داکتر صحت چیم ر بینگر نید پیش ازیکه دیر شونه اگر دید شیمو غدر زود تغیر کد.

گرفتون عینک نسخه بی نو ممکن استه دید بازی کسا ر بهتر کنه. مگر اگر خیت شودون عدسیه چیم بدتر شد، عملیات شاید د کار شونه که تا دید ر جور کنه.

عملیات بلدی خیت شودون عدسیه چیم ر داکتر متخصص چیم انجام میدیه. امی لنز ابری د بین چیم قنجه یک لنز مصنوعی بدل مونه. عملیات خیت شودون عدسیه چیم عام استه، خیلی محفوظ استه و معمولاً د یک روز عملیات د کمک دواي بیهوشی موضعی انجام میدیه.

**از دید خو محافظت کنید. چیم خو معاینه کیند.**

## بلدی معلومات غدر

قنجه یک نفر مسلکی صحت چیم و یا داکتر فامیلی صحبت کیند.

به سایت انترنتی [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au) سرزیند.

بلدی اکثریت خدمات چیم کمک مدیکر (Medicare) وجود دیره. شمو نیاز د خط معرفی ندیرید که داکتر چیم را بنگیرنید. گر نیاز باشد شمو را داکتر فامیلی شیم و داکتر چیم همراي داکتر متخصص چیم معرفی مونه.

خدمات و کمکای بلدی ازیکه دید شیم ر تنظیم کنه و یا ازیکه بیتنید که یک زندگی مستقل دیشته باشید و یا د کدام فعالیتها سهم بیگرید وجود دیره. همراي یک نفر مسلکی صحت چیم توره بوکید و یا قد داکتر فامیلی خو که معلومات بیشتر بیگرید.