

## انحطاط شبکیه بیماری شکر



این تصویر یک مثال تاثیر ممکنه انحطاط شبکیه بیماری شکر بالای بینایی شما است.

### Diabetic retinopathy

This image shows an example of how diabetic retinopathy may affect vision.

### What is diabetic retinopathy?

Diabetic retinopathy is an eye disease caused by diabetes, including Type 1 and Type 2 diabetes. It affects the small blood vessels of the retina at the back of the eye.

Early diagnosis and treatment can prevent up to 98 per cent of severe vision loss.

### What are the symptoms?

- It often has no symptoms in the early stages. So changes in vision may not be noticed until the condition is serious.
- Vision may become hazy or blurred. Objects may float across the field of vision.
- Central vision may become distorted. Straight lines may appear bent or wavy.
- Fine details may become hard to see during everyday activities.

### انحطاط شبکیه بیماری شکر چه است؟

انحطاط شبکیه بیماری شکر یکنوع بیماری ایست که توسط بیماری شکر ایجاد می گردد، بشمول نوع 1 و 2 بیماری شکر. این بیماری رگهای کوچک خون شبکیه را در عقب چشم صدمه می زند.

کشف زودهنگام این بیماری می تواند الی 98 فیصد از وقوع شدید نابینایی چشم جلوگیری کند.

### علامت این بیماری چه است؟

- در دوران اولیه این بیماری اکثراً علایمی موجود نمی باشد. لهذا تغییرات در بینایی الی وخیم شدن بینایی مشاهده نمی گردد.
- بینایی ممکن است غبارآلود یا مغشوش گردد. اشیا ممکن است در ساحه دید شناور بنظر آیند.
- مرکز دید ممکن است کج ببیند. خطوط مستقیم ممکن است کج یا موجدار بنظر برسند.
- در طول فعالیت های روزانه ممکن است جزئیات کوچک اشیا به سختی دیده شوند.

## Who is at risk?

- All people with diabetes are at risk.
- People who have had diabetes for a long time are at higher risk. Almost three out of four people who have had diabetes for 15 years or more have some form of diabetic retinopathy.
- People whose diabetes is hard to control and those who have high blood glucose ('blood sugar') levels over a long period of time.
- Indigenous Australians are 14 times more likely to develop the condition than non-Indigenous Australians.
- Women with diabetes who are pregnant.

## What can be done?

- Have an eye test with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist):
  - When first diagnosed with diabetes. This eye test should include a check of the retina.
  - Every two years thereafter (once a year for Indigenous Australians) or more often, as directed by an eye health professional.
  - Immediately if you notice a change in vision.
- Maintain healthy blood glucose, blood pressure and cholesterol levels. Your GP can assist with this.
- Maintain a healthy diet and active lifestyle.

Eye tests are essential to detect diabetic retinopathy early. Don't wait for symptoms, have regular eye tests.

### Save Your Sight - Get Tested

## چه اشخاصی در معرض خطر قرار دارند؟

- تمام اشخاص مبتلا به بیماری شکر در معرض خطر قرار دارند.
- اشخاصیکه برای مدت طولانی دچار بیماری شکر باشند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. بیمارانی که برای مدت 15 سال یا بیشتر به بیماری شکر مبتلا بوده باشند، دچار نوعی از این بیماری می باشند.
- اشخاصیکه بیماری شکر شان به سختی تحت کنترل باشد و آناتیکه میزان شکر خون شان ('قند خون') برای مدت طولانی بلند باشد.
- آسترالیایی های بومی نسبت به آسترالیایی های غیربومی 14 مرتبه بیشتر در معرض ابتلای این بیماری قرار دارند.
- زنان دارای بیماری شکر که حامله باشند.

## چکار می توان کرد؟

- چشمان تانرا نزد یک متخصص چشم (متخصص بینایی یا داکتر چشم) معاینه کنید.
    - زمانیکه برای اولین بحیث بیمار شکر تشخیص می شوید، معاینه چشمان تان باید شامل معاینه شبکیه چشم باشد.
    - سپس هر دو سال یکبار (یکبار در سال برای آسترالیایی های بومی) یا بیشتر، طبق هدایت متخصص چشم معاینه شوید.
    - فوراً بعد از مشاهده تغییرات در بینایی چشمان تان.
  - میزان درست قند خون، فشار خون و کلسترول تانرا حفظ کنید. داکتر خانوادگی GP تان می تواند شما را در این زمینه کمک کند.
  - یک رژیم غذایی صحی و شیوه زندگی فعالانه را اتخاذ کنید.
  - معاینه چشم ها برای کشف زودهنگام بیماری انحطاط شبکیه بیماری شکر ضروری است. الی زمان بروز علائم این بیماری منتظر نمانید، و چشم های تانرا مرتباً معاینه کنید.
- بینایی تانرا نجات دهید - معاینه شوید**

## For more information

Speak to an eye health professional or GP. Diabetes specialists and diabetes support groups can also give you information.

Contact Diabetes Australia on 1300 136 588 or visit [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

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.

## برای معلومات بیشتر

با یک متخصص چشم یا داکتر خانوادگی GP تان صحبت کنید. متخصصین بیماری شکر و گروه های مساعدت کننده بیماران شکر می توانند برایتان معلومات بیشتر ارائه کنند.

برای Diabetes Australia به تلفون شماره 1300 136 588 زنگ بزنید یا از وب سایت [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au) به آدرس.

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

یک تخفیف Medicare برای اکثر خدمات چشم موجود می باشد. برای دیدن یک متخصص بینایی چشم نیاز به ارجاع شدن ندارد. 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.