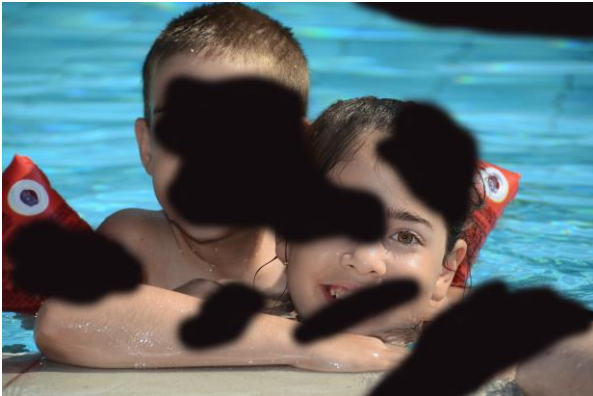


## Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια



Η εικόνα αυτή δείχνει ένα παράδειγμα του πώς μπορεί η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια να επηρεάσει την όραση.

### Τι είναι η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια;

Η Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι μια “νόσος που προκαλείται από το διαβήτη, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη Τύπου 1 και του διαβήτη Τύπου 2. Επηρεάζει τα μικρά αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς στο πίσω μέρος του οφθαλμού.

Η έγκαιρη διάγνωση και η θεραπεία μπορεί να αποτρέψουν έως 98 τοις εκατό τη σοβαρή απώλεια της όρασης.

### Ποια είναι τα συμπτώματα;

- Συχνά δεν υπάρχουν συμπτώματα στα πρώτα στάδια. Έτσι, μπορεί να μην παρατηρηθούν αλλαγές στην όραση έως ότου η κατάσταση είναι σοβαρή.
- Η όραση μπορεί να γίνει μουντή ή θολή. Τα αντικείμενα μπορεί να επιπλέουν σε όλο το πεδίο της όρασης.
- Η κεντρική όραση μπορεί να παραμορφωθεί. Οι ευθείες γραμμές μπορεί να φαίνονται λυγισμένες ή κυματιστές.
- Μπορεί να είναι δύσκολο να δείτε τις φιλόλεπτομέρειες κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων.

### 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.

## Ποιοι διατρέχουν κίνδυνο;

- Όλα τα άτομα με διαβήτη διατρέχουν κίνδυνο.
- Τα άτομα που έχουν διαβήτη για μεγάλο χρονικό διάστημα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Σχεδόν τρεις στους τέσσερις ανθρώπους που έχουν διαβήτη για 15 χρόνια ή και περισσότερο, έχουν κάποια μορφή διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας.
- Τα άτομα που ο διαβήτης τους είναι δύσκολο να ελεγχθεί και αυτών που έχουν υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους («σάκχαρο αίματος») για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Οι ιθαγενείς Αυστραλοί έχουν 14 φορές περισσότερη πιθανότητα να αναπτύξουν τη νόσο από ότι οι μη ιθαγενείς Αυστραλοί.
- Οι γυναίκες με διαβήτη που είναι έγκυες.

## Τι μπορεί να γίνει;

- Κάντε μια οφθαλμιατρική εξέταση μ' έναν οφθαλμολόγο (οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο):
  - Όταν διαγνωστείτε με διαβήτη για πρώτη φορά. Αυτή η οφθαλμιατρική εξέταση θα πρέπει να περιλαμβάνει μια εξέταση του αμφιβληστροειδούς.
  - Στη συνέχεια κάθε δυο χρόνια (μια φορά το χρόνο για τους ιθαγενείς Αυστραλούς) ή και πιο συχνά, σύμφωνα με τις οδηγίες του οφθαλμολόγου.
  - Αμέσως μόλις παρατηρήσετε μια αλλαγή στην όρασή σας.
- Διατηρήστε υγιή τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει με αυτό.
- Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή και έναν ενεργό τρόπο ζωής.

Οι οφθαλμιατρικές εξετάσεις είναι απαραίτητες για την έγκαιρη ανίχνευση της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας. Μην περιμένετε να εμφανιστούν συμπτώματα, κάντε τακτικές οφθαλμιατρικές εξετάσεις.

**Σώστε την Όρασή Σας - Εξεταστείτε**

## 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**

## Για περισσότερες πληροφορίες

Μιλήστε σ' έναν οφθαλμολόγο ή στο γιατρό σας. Οι ειδικοί για το Διαβήτη και οι ομάδες υποστήριξης διαβήτη μπορούν επίσης να σας δώσουν πληροφορίες.

Επικοινωνήστε με τον οργανισμό Diabetes Australia, τηλεφωνώντας στον αριθμό: 1300 136 588 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.diabetesaustralia.com.au](http://www.diabetesaustralia.com.au)

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

Διατίθεται μια έκπτωση του Medicare για τις περισσότερες υπηρεσίες οπτομετρίας. Δεν χρειάζεστε παραπομπή για να δείτε έναν οπτομέτρη. Αν χρειαστεί, ο γιατρός σας ή ο οπτομέτρης σας μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν οφθαλμίατρο.

Υπάρχουν υπηρεσίες και υποστηρίξεις για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στην απώλεια της όρασης, να παραμείνουν ανεξάρτητοι και να συνεχίζουν να συμμετέχουν στις επιλεγμένες τους δραστηριότητες. Μιλήστε σ' έναν οφθαλμολόγο και ή στο γιατρό σας για να μάθετε περισσότερα.

## 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.