Vision 20/20 Australia

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်ခြင်း

လူအများစုသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းကြောင်း သိရှိကြပါသည်၊ သို့သော် ဆေးလိပ်သောက် သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှု အန္တရာယ် ပိုမိုများကြောင်း အများအပြားမှာ သိရှိ၍ အံ့သြကြပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုနှင့် မျက်စိကွယ်မှုသို့ ဦးတည်နိုင်သည်၊ ၎င်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းကို ထိခိုက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းကို ထိခိုက်ခြင်းနှင့် မျက်နှာများမှတ်မိခြင်းကို ထိခိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်သော လူတစ်ဦး၏ ဘဝ အရည်အသွေးကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

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.

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မျက်စိများကို မည်ကဲ့သို့ ထိခိုက်သနည်း။

စီးကရက် အခိုးအငွေ့တွင် ဓါတုပစ္စည်း 7,000 ခန့်ပါဝင်ပါသည်။ သင် ရှူသွင်းလိုက်သည့်အခါ၊ ဤဓါတုပစ္စည်းများသည် သွေးကြောတွင်းသို့ ဝင်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ် တစ်လျောက်လုံးရှိ သွေးကြောမျှင်များကို ဖျက်ဆီးပါသည်၊ သင့် မျက်စိများ အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

မျက်စိကို ပျက်စီးမှုသည် များသောအားဖြင့် အမြဲတမ်း အတွက်ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် သင့် အမြင်အာရုံကို အကာအကွယ်ပေးရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အလွယ်ကူဆုံး အရာများအနက် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

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.

Burmese. December 2018. တောင်းဆိုလျှင် အချက်အလက်ရရှိရာ ဇစ်မြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
Vision 2020 Australia သည် ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၏ အထောက်အပံ့ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအားဖြင့် ပိုမိုဆိုးဝါးစေသော သို့မဟုတ် ဖြစ်ပွားစေသော မျက်စိ ပြဿနာများမှာ အဘယ်နည်း။

- အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် မက်ကျူလာမြင်လွှာခြောက်သော ရောဂါ (AMD)- မျက်စိအနောက်ဖက်ခြမ်းရှိ မက်ကျူလာ မြင်လွှာကို ဖျက်ဆီးသည်၊ အနစ်တ် အလယ်ဗဟို မြင်ကွင်း ဆုံးရှုံးမှုဆီသို့ ဦးတည်ပါသည်။ ၄င်းတွင် ပျောက်ကင်းမှု မရှိပါ၊ သို့သော် အချို့ ကုသမှုများသည် အချို့ AMD အမျိုးအစားများ၏ ဆိုးဝါးလာမှုကို နှေးကွေးပေးစေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် သင့် အန္တရာယ်ကို လျှော့ချပေးရန် အဓိက နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် မသောက်သောသူများထက် AMD ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ သုံးဆ အထိ ပိုမို၍များပါသည်။ ၄င်းလူတို့သည် ဆေးလိပ်မသောက်သောလူများထက် အဆိုပါရောဂါမှ စောစီးစွာ အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်ရန်လည်း ပိုမို၍ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။
- အတွင်းတိမ်- မျက်စိတွင်းရှိ မှန်ဘီလူးတွင် တိမ်ဖုံးလာပြီး အမြင်အာရုံ မှုန်ဝါးမှုဆီသို့ ဦးတည်ပါသည်။ ၄င်းတို့သည် များသောအားဖြင့် အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်ပွားကြပြီး ပျက်စီးနေသည့် မှန်ဘီလူးကို အစားထိုးရန် ခွဲစိတ်ကုသမှုဖြင့် ကုသရပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ဆေးလိပ် အလိပ် 20 သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ သောက်သော ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်သူများထက် အတွင်းတိမ် ဖြစ်လာရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆ ပိုများပါသည်။

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.
- 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.

- ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာ ရက်သီနာမြင်လွှာပျက်စီး ရောဂါ (DR)- မျက်စိ အနောက်ဖက်ခြမ်း (ရက်သီနာမြင်လွှာ) ရှိ သွေးကြောမျှင်များကို ပျက်စီးစေသည်၊ ၎င်းသည် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုနှင့် မျက်စိကွယ်မှုဆီသို့ ဦးတည်ကောင်း ဦးတည်နိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသော လူအားလုံးသည် DR အန္တရာယ် ရှိသည်။ ဆီးချို၊ သွေးပေါင်ချိန်နှင့် သွေးအဆီဓါတ်တို့ကို ကောင်းစွာထိန်းထားခြင်းသည် DR အန္တရာယ်ကို လျှော့ချပေးစေနိုင်သည်။ ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုများ ခံယူမှုသည် အမြင်အာရုံကို မထိခိုက်မီ DR ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကုသပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 1 ရှိသူများတွင် DR ကို ပိုမို၍ ဆိုးဝါးစေကောင်း ဆိုးဝါးစေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ဖြစ်လာရန်အတွက် အန္တရာယ် အချက်လည်းဖြစ်ပါသည်။
- မျက်ကပ်မှန်များ- မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်သည့် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည်ဆေးလိပ်မသောက်သောလူမ ျားထက် မျက်စိတွင် ပိုးကူးစက်မှုဖြစ်ရန်နှင့် မျက်စိရောင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမို၍ များပါသည်။ ၎င်းသည် အမာရွတ်များဖြစ်ရန်သို့ ဦးတည်နိုင်ပြီး အချိန်တစ်လျောက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။

လေထုထဲရှိ ဆေးလိပ်အခိုးအငွေ့သည် ဆေးလိပ်မသောက်သောသူများ၏ မျက်စိကို ကျိန်းစပ်စေသည်၊ စပ်ဖြင်းဖြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် စူးရှရှခံစားမှုများ၊ မျက်ရည်ယိုခြင်းများနှင့် နီရဲခြင်းဆီသို့ ဦးတည်စေပါသည်။

သင် ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ၊ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ် စမသောက်ရန် ပိုမိုကောင်းပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ထိခိုက်မှု အချို့ကို ပြန်လည်တည့်မတ်ပေးနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် အမြဲတမ်း ပျက်စီးမှုကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေသည်။ စောစီးစွာ သင် ဆေးလိပ်ဖြတ်လေ၊ သင့် မျက်စိနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်လေ ဖြစ်ပါသည်။

- 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.

Second-hand 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.

- မျက်စိကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် (မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) တစ်ဦးနှင့် ပုံမှန် မျက်စိ စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ။ ၎င်းသည် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုကို တားဆီးရန် မျက်စိ ပြဿနာများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးနိုင်သည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

သင့် မျက်စိ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုပါ။

www.visioninitiative.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

မည်ကဲ့သို့ ဆေးလိပ်ဖြတ်မည်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များအတွက် သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် (GP) နှင့်ပြောဆိုပါ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုင်း Quitline- 13 78 48 ကိုဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.quit.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

နှောင့်နှေးမနေပါနှင့်၊ သင့် အမြင်အာရုံကို ကယ်တင်ပါ – စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။

- Have regular eye tests with an eye health professional (optometrist or ophthalmologist). This can help detect eye problems early to prevent vision loss.

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.

Quitline 13 7848