

## سگرت کشیدن و از دست دادن بینایی

### 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.

### 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.

### 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.

اکثر اشخاص میدانند که سگرت کشیدن برای صحت شان خوب نیست، مگر بسیاری از این اشخاص از دانستن این امر که معتادین سگرت بیشتر در معرض از دست دادن بینایی هستند، متعجب می شوند.

سگرت کشیدن می تواند به ضعف بینایی و نابینایی منتهی شود که در نتیجه بالای کیفیت زندگی یک شخص مانند رانندگی، خواندن و شناختن چهره ها تاثیر شدیدی وارد کند.

### سگرت کشیدن چگونه بالای چشم ها تاثیر می گذارد؟

دود سگرت حاوی تقریباً 7000 مواد کیمیاوی است. زمانیکه آنرا تنفس می کنید، این مواد کیمیاوی داخل جریان خون شما شده و به رگهای سراسر بدن تان صدمه وارد می کند، بشمول چشمان تان.

صدمات وارده به چشم ها معمولاً دایمی می باشد. توقف دادن سگرت آسان ترین طریقه حفاظت بینایی تان است.

### سگرت کشیدن چه نوع مشکلات چشم را می تواند ایجاد یا وخیم تر سازد؟

- انحطاط شبکیه چشم ناشی از کبر سن (AMD): صدمه به شبکیه چشم در قسمت عقب چشم باعث می شود که دید مرکزی نتواند جزئیات اشیا را درست ببیند. این بیماری علاج ندارد، مگر بعضی تداوی ها می تواند انکشاف بعضی انواع AMD را بطی سازد. نکشیدن سگرت طریقه اصلی کاهش احتمال خطر بروز این بیماری می باشد. معتادین سگرت سه مرتبه بیشتر در معرض خطر ابتلای این بیماری AMD نسبت به اشخاصیکه سگرت نمی کشند، قرار دارند. همچنان معتادین سگرت به احتمال قوی زودتر نسبت به اشخاصیکه سگرت نمی کشند، مبتلا به این بیمار ی می شوند.

- **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.
- **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.

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

- آب مروارید: لنز چشم غبارآلود می شود که در نتیجه باعث تار شدن بینایی چشم می گردد. این بیماری معمولاً به اثر کبر سن بروز می کند و توسط جراحی با تعویض کردن لنز چشم معالجه می شود. معتادین سگرت که 20 نخ یا بیشتر سگرت در روز می کشند، دو مرتبه بیشتر در معرض خطر ابتلای آب مروارید نسبت به اشخاصیکه هیچوقت سگرت نکشیده اند، می باشند.
- انحطاط شبکیه بیماری شکر (DR): صدمه به رگهای خون در عقب چشم (شبکیه) ممکن است باعث ضعف بینایی یا نابینایی گردد. همه اشخاص مبتلا به بیماری شکر در معرض خطر ابتلای DR قرار دارند. اداره کردن درست میزان قند خون، فشار خون و کلسترول می تواند احتمال خطر این بیماری را کاهش دهد. DR معاینات مرتب چشم برای کشف و تدای DR قبل از متاثر شدن بینایی مهم است. سگرت کشیدن ممکن است DR را در بیماران نوع 1 شکر وخیم تر سازد. همچنان سگرت کشیدن یک عامل احتمال خطر برای بیماران نوع 2 شکر نیز بشمار می رود.
- لنز چشم: معتادین سگرت که از لنز چشم استفاده می کنند، نسبت به اشخاصیکه سگرت نمی کشند بیشتر احتمال دارد که دچار عفونت و ورم چشم شوند. این امر می تواند باعث لکه دار شدن و حتی ضعف بینایی چشم به مرور ایام گردد.
- دود سگرت می تواند چشم های اشخاصیکه سگرت نمی کشند اذیت نموده و در نتیجه باعث خلش، سوزش، آب آوردن و سرخی چشم ها گردد.

## چکار می توانید انجام دهید؟

- سگرت کشیدن را توقف دهید، یا بهتر اینکه از اول آنرا شروع نکنید. ضمن اینکه بعضی از تأثیرات سگرت کشیدن جبران پذیر است، اما در عین حال می تواند باعث صدمات دایمی گردد. هرچه زودتر سگرت کشیدن را متوقف کنید، به همان اندازه چشم ها و صحت تان محفوظ تر باقی خواهد ماند.
- چشمان تان را مرتباً نزد یک متخصص چشم (متخصص بینایی یا داکتر چشم) معاینه کنید. این امر می تواند بیماری چشم را به موقع کشف و از ضعف بینایی تان جلوگیری کند.

## For more information

Speak to an eye health professional or your GP.

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

**Don't delay, Save Your Sight - Get Tested and stop smoking.**

## 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.

برای معلومات بیشتر راجع به طرز ترک سگرت کشیدن با داکتر خانوادگی GP تان، لین Quitline به تلفون شماره 13 78 48 زنگ بزنید یا از وبسایت [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) دیدن کنید.

منتظر نمانید، بینایی تانرا حفظ کنید – معاینات تانرا انجام دهید و سگرت کشیدن را بس کنید

