

## سیگریٹ و کمزوری دید

### 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.
- 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.

اکثریت مردم موافقه که سیگریٹ بلدی صحت ضرر دیره ولی بسیاری از مردم وقتی موافقه که خطر کمزوری دید د سیگریٹی ها غدرتر استه تعجب مونه.

سیگریٹ میتنه سبب کوری یا کمزوری دید شونه که میتنه کیفیت زندگی یک نفر را خراب کنه مثلا امی میتنه تاثیر د موتروانی، خواندن و شناخت روی کسای دیگه، دیشته باشه.

### سیگریٹ د سر چیم چی رقم تاثیر مونه؟

دود سیگریٹ تقریباً هفت هزار مواد کیمیای دیره. در وقت سیگریٹ کشیدن ای مواد کیمیای داخل خون شده و داخل رگهای خونی در تمام وجود به شمول چیمها صدمه میزنه.

صدمه به چیم معمولاً دایمی استه. ترک سیگریٹ یکی از آسانترین کارهایی استه که شمو بلدی حفاظت دید خو کیده میتنید.

### کدام مشکلات دید را سیگریٹ سبب موشه یا بدتر مونه؟

- خراب شونون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه: صدمه به ماکولا د پشت چیم باعث از دست رفتن دید دقیق مرکزی موشه. ای بیماری خراب شونون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه، علاج دایمی نه دیره، لاکین بعضی تداوی ها ممکن پیشرفت بعضی انواع ای مریضی ره کند کنه. ترک سیگریٹ راه اصلی کم کیدن خطر استه. در مقایسه با کسائی که سیگریٹ نمیکشه احتمال گرفتاری د مریضی خراب شونون ماکولای چیم (دید مرکزی چیم) یا (AMD) که مربوط د سن کلو استه، بلدی اندمای سیگریٹی تا سه برابر زیانتره. همچنان ممکن استه که ای بیماری تاثیر کور شونون چیم ر بلدی اندمای سیگریٹی نیزتر از اندمای غیر سگریٹی کنه.
- خیت شونون عدسیه چیم: عدسی چیم غبار میگره و دید را کمزور و خیره مونه. این بیماری زیانتر وختی سن بل رفت پیداموشه و راه تداوی شی عملیات استه که عدسی صدمه دیده از چیم بور موشه و عدسی مصنوعی به جای شی گذاشته موشه.

- 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 pricking 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.

## 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.**

• احتمال مبتلا به خبث شویون عسبه چیم آدمای که روزانه بیست سیگرت یا بیشتر میکشه قد مقایسه با کسانی که هیچوقت سیگرت نکشیده نو برابر غدرتر استه.

• خرابی دید بخاطر ضلال ده شبکیه چیم در مرض شکر (شبکیه): که ممکن استه سبب کوری یا کمزوری چیم شونه. تمام کسایکه که مرض شکر دیره خطر مبتلا شیدون به مریضی شبکیه چیم دیره. کنترول خوب مرض شکر، فشار خون و کولیستریول خون، خطر ابتلا به ای مریضی ره کم مونه. معاینات منظم چیم بلدی تشخیص و تداوی ای مریضی پیش از یکه د سر دید تأثیر کنه مهم استه. سیگرت ممکن استه ای مریضی ر د کسایکه که مرض شکر نوع اول شی ر دیره، بدتر کنه. همچنان سیگرت یک عامل خطر بلدی گرفتوی نوع دوم مرض شکر استه.

• لنزهای تماسی: احتمال چرک گرفتو و آماس د آدمای سیگرتی که از لنز تماسی استفاده مونه د مقایسه با کسایکه که سیگرتی نیه بیشتر استه. با گذر وخت ای مشکل میتنه باعث لکه د چیم شنه و ممکن دیره بینایی را نابود کنه.

دود سیگرت کسایکه سیگرت موشه میتنه چیم کسای که ر که سیگرت نمیکشه خراش کنه و سبب اذیت، سوختو، احساس خارش، سرخی و اودیده از چیم شونه.

## چیز کار میتنید؟

- سیگرت را ایله کنید و یا اصلاً بهتر استه که سیگرت هیچ از اول شروع نکنید. اگر چی بعضی از اثرات سیگرت جورشودنی (قابل برگشت) استه، سیگرت سبب خرابی دایمی هم شده میتنه. هرچه زودتر سیگرت ر ترک کنید فایده شی بلدی چیم و صحت شیمو غدرتر استه.
- چیمای خو منظم د پیش یک داکتر صحت چیم (متخصص چیم یا اوبتومیترست) معاینه کنید. ای کار به تشخیص مشکلات چیم در مرحله اولی شی کمک مونه تا از کمزوری چیم جلوگیری شونه.

## بلدی معلومات غدر

قتجغه یک نفر مسلکی صحت چیم و یا داکتر فامیلی صحبت کنید.

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

بلدی معلومات غدر درباره راهای ترک سیگرت ققتجغه داکتر فامیلی خو توره بوگید و یا با نمبر مخصوص ترک سیگرت Quitline 13 78 48 دتماس شونید و یا به سایت انترنتی [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) سر بنید.

د ای کار دیر نکنید. از دید خو محافظت کنید - چیم خو معاینه کیند و سیگرت ر ترک کیند.

