



Lions Eye Health Program



每个人的视力 随年龄而变化

当你年长时，你的视力出现变化是正常的。视力变化能使日常活动变得困难，例如阅读、安全地行走、服用药物、进行自我照顾和家庭工作，以及驾驶。



有些变化是正常的。比如：

- 失去焦点，近距离更难聚焦视力。
- 区分颜色有困难，例如蓝色与黑色，或者困难分辨目标后端和它的背景开始之处。
- 需要更光亮才看得清楚及需要更多时间适应不同的光亮程度（例如，从昏暗的室内进入光亮场所）。

这些变化不会阻止你喜爱活跃的生活模式或保持独立。

通常可以用以下方法矫正这些视力变化：

- 眼镜
- 隐形眼镜
- 改进照明

视力损失不属于正常的老化。但是，当你的年龄增加，你有更高的风险发展成下列与年龄有关的眼睛疾病和情况，会导致视力损失或失明：

- 与年龄相关的黄斑变性
- 白内障
- 糖尿病性视网膜病变
- 青光眼

在它们早期，这些疾病经常没有警告信号或者症状。在引起视力损失或失明之前，唯一发现它们的方法是透过一次综合的散瞳眼睛检查。在一次综合的散瞳眼睛检查时，眼睛护理专业人士将眼药水滴入你的眼睛，以散瞳或扩大瞳孔。他或她将使用特别的放大镜检查你的眼睛寻找眼睛疾病的迹象。一次综合的散瞳眼睛检查与你为配眼镜或隐形眼镜的检查不同。但是这次检查也能帮助发现其他视力问题，诸如老花眼（近距离失去聚焦能力，但对较远的目标保持正常的聚焦能力）、近视、远视和散光。

你能做些其他的事以保护你的视力

- 停止吸烟。
- 多吃绿色叶类蔬菜和鱼。
- 运动。
- 保持正常的血压。
- 控制糖尿病 (如果有)。
- 出外在明亮的阳光下任何时候 都要戴墨镜和一顶有帽缘的帽子。
- 当从事房屋(修理或前后花园)工作或运动时, 戴保护眼镜。

当你拜访眼睛护理专业人士时要做好准备。

当你拜访眼睛护理专业人士时准备所有的问题或关心事项列表。此外, 必须告诉他或她你正服用的所有药物。有些可能有副作用会影响视力。

这是一些要问的好问题:

- 我有眼睛疾病的高风险吗?
- 我的视力预期会有甚么变化?
- 我的视力之会变得更坏吗?
- 我的视力之变化能矫正吗? 要怎么做?
- 我能做甚么以保护还是 延长我的视力吗?
- 控制饮食、运动或其他生活方式的改变有帮助吗?



50 岁以上每个人应该做一次综合的散瞳眼睛检查。这是你能为了保护你的视力所

即使你尚未经历过视力问题，
做一次综合的散瞳眼睛检查仍
然是重要的。尽早发现和治疗
能帮助拯救你的视力。



何处可得到更多的信息

如需更多的信息，请访问美国国家眼睛研究所之健康的眼睛
网页：www.nei.nih.gov/healthyeyes

与贵地狮子会联系：



Lions Eye Health Program



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



National
Eye
Institute

健康及为儿童服务部门
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | 电话 630-571-5466
电邮: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-424 SC 6/11