



Lions Eye Health Program



每個人的視力 隨年齡而變化

當你年長時，你的視力出現變化是正常的。視力變化能使日常活動變得困難，例如閱讀、安全地行走、服用藥物、進行自我照顧和家庭工作，以及駕駛。



有些變化是正常的。比如：

- 失去焦點，近距離更難聚焦視力。
- 區分顏色有困難，例如藍色與黑色，或者困難分辨目標後端和它的背景開始之處。
- 需要更光亮才看得清楚及需要更多時間適應不同的光亮程度（例如，從昏暗的室內進入光亮場所）。

這些變化不會阻止你喜愛活躍的生活模式或保持獨立。

通常可以用以下方法矯正這些視力變化：

- 眼鏡
- 隱形眼鏡
- 改進照明

視力損失不屬於正常的老化。但是，當你的年齡增加，你有更高的風險發展成下列與年齡有關的眼睛疾病和情況，會導致視力損失或失明：

- 與年齡相關的黃斑變性
- 白內障
- 糖尿病性視網膜病變
- 青光眼

在它們早期，這些疾病經常沒有警告信號或者症狀。在引起視力損失或失明之前，唯一發現它們的方法是透過一次綜合的散瞳眼睛檢查。在一次綜合的散瞳眼睛檢查時，眼睛護理專業人士將眼藥水滴入你的眼睛，以散瞳或擴大瞳孔。他或她將使用特別的放大鏡檢查你的眼睛尋找眼睛疾病的跡象。一次綜合的散瞳眼睛檢查與你為配眼鏡或隱形眼鏡的檢查不同。但是這次檢查也能幫助發現其他視力問題，諸如老花眼(近距離失去聚焦能力，但對較遠的目標保持正常的聚焦能力)、近視、遠視和散光。

你能做些其他的事以保護你的視力

- 停止吸煙。
- 多吃綠色葉類蔬菜和魚。
- 運動。
- 保持正常的血壓。
- 控制糖尿病 (如果有)。
- 出外在明亮的陽光下任何時候都要戴墨鏡和一頂有帽緣的帽子。
- 當從事房屋(修理或前後花園) 工作或運動時，戴保護眼鏡。

當你拜訪眼睛護理專業人士時要做好準備。

當你拜訪眼睛護理專業人士時準備所有的問題或關心事項清單。此外，必須告訴他或她你正服用的所有藥物。有些可能有副作用會影響視力。

這是一些要問的好問題：

- 我有眼睛疾病的高風險嗎？
- 我的視力預期會有甚麼變化？
- 我的視力之會變得更壞嗎？
- 我的視力之變化能矯正嗎？要怎麼做？
- 我能做甚麼以保護還是延長我的視力嗎？
- 控制飲食、運動或其他生活方式的改變有幫助嗎？
- 我多久應該做一次眼睛檢查？



50歲以上每個人應該做一次綜合的散瞳眼睛檢查。這是你能為保護你的視力所做的一件最好的事情。

即使你尚未經歷過視力問題，
做一次綜合的散瞳眼睛檢查仍
然是重要的。儘早發現和治療
能幫助拯救你的視力。



何處可得到更多的訊息

如需更多的訊息，請訪問美國國家眼睛研究所之健康的眼睛
網頁：www.nei.nih.gov/healthyeyes

與貴地獅子會聯繫：



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

健康及為兒童服務部門
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | 電話 630-571-5466
電郵: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org