



Lions Eye Health Program

健康以视力为优先

一生都有好视力



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NIH/DA/NIH/30/12/1



每个人的视力会随年龄而变化。

- 有些视力变化能使日常活动困难进行。
- 这些变化也能影响一个人自立自主的感觉。



一般的视力变化

- 一些变化是正常的：
 - 失去焦点
 - 注意到敏感性下降
 - 需要更光亮
- 人们能够变老而不必经历视力的变化。



很多视力变化可以矫正

- 这些是可以用以下方式矫正的一般视力变化：
 - 眼镜
 - 隐形眼镜
 - 改进照明





视力损失和年龄老化

- 失去视力不是老化的正常部分。
- 当你变老时，你发展成为下列与年龄有关的眼
睛疾病和情况之风险更高：
 - 老年性黄斑部退化(AMD)
 - 白内障
 - 糖尿病性视网膜病变
 - 青光

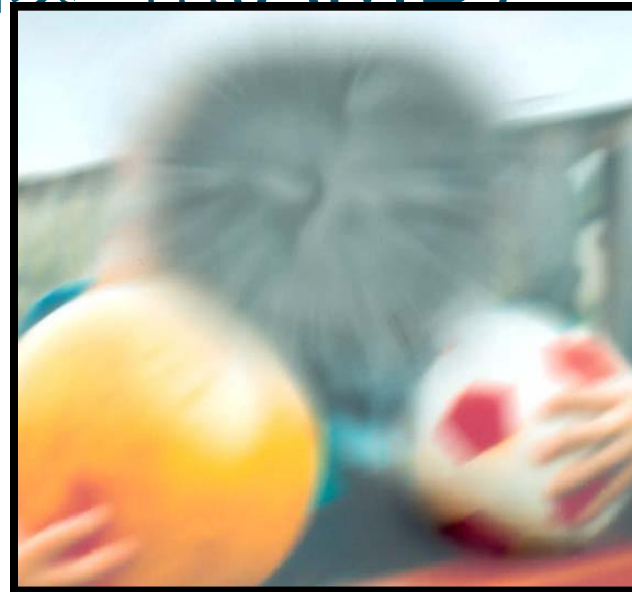


Lions Eye Health Program

老年性黄斑部退化(AMD)



正常视力



Same scene as viewed by a
person with AMD



Lions Eye Health Program

白内障



正常视力



白内障患者所观看的相同影像



Lions Eye Health Program

糖尿病性视网膜病变



正常视力



糖尿病性视网膜病变患者所观看的相同影像

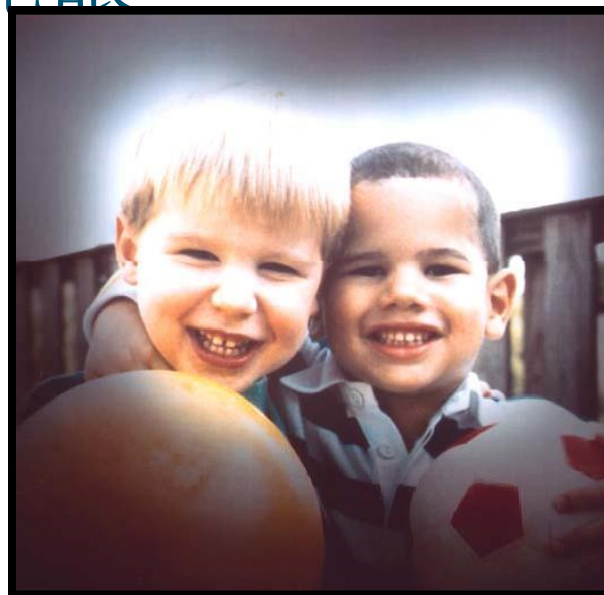


Lions Eye Health Program

青光眼



正常视力



青光眼患者所观看的相同影像



低视力

- 视觉耗损未使用标准的眼镜、隐形眼镜、药物治疗或手术矫正。
- 低视力会干扰进行日常活动的 ability。



视力损失和年龄老化

- 这些疾病经常没有警告信号。
- 尽早发现和治疗能帮助拯救你的视
- 50 岁或更老的人应该 次综合的散
有眼睛检查。



综合的散瞳眼睛检查

- 不同于配眼镜或隐形眼镜的眼睛检查。
- 能早期发现眼睛疾病。



(续自前一张幻灯片)

- 也能发现其他一般的视力问题：
 - 老花眼
 - 远视
 - 近视
 - 散光



Lions Eye Health Program

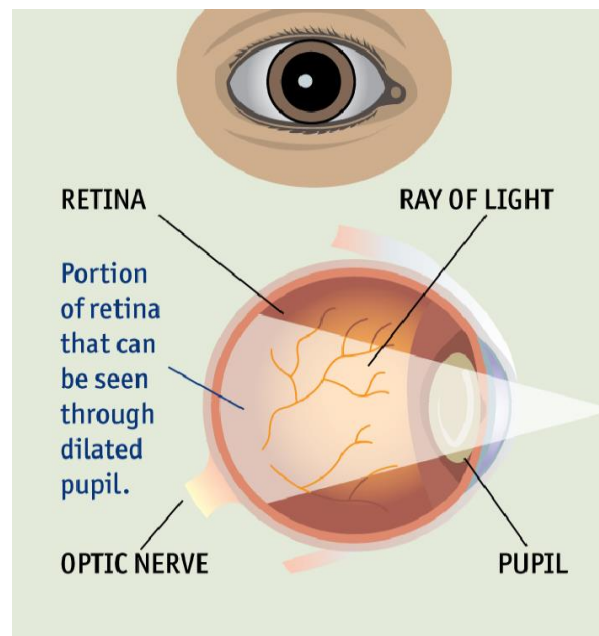
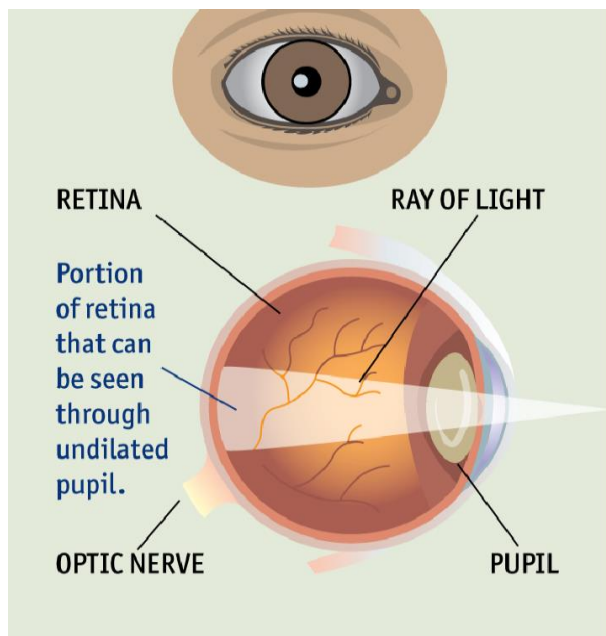
甚么是综合的散瞳眼睛检查？





Lions Eye Health Program

散瞳的眼睛





保护你的视力

- 让眼科护理专家做综合的散瞳眼睛检查
即使你尚未有任何视力的问题。



保护你的视力

- 停止吸烟。
- 吃绿色的叶菜类和鱼的饮食。





Lions Eye Health Program



- 每天运动。
- 保持正常的血压。
- 若有糖尿病，须控制。



(续自前一张幻灯片)

- 戴太阳眼镜和有帽缘的帽子。
- 戴护目镜。





以下列问题请教眼睛保健专家

- 是否为高风险的眼疾？
- 预期视力的变化？
- 视力是否变得更坏？



(续自前一张幻灯片)

- 我视力方面的变化能矫正吗？如何做？
- 我能做什么以保护我的视力？
- 饮食、运动还是其他生活模式的改变将有帮助吗？



复习

- 健康以视力为优先！
- 当你年老时一些视力的变化是正常的。
- 访问眼科护理专家做综合的散瞳眼睛检查。
- 问题？



Lions Eye Health Program

从何处可得到更多信息

国家眼睛研究所(Nei)

- 访问健康的眼睛网站：
www.nei.nih.gov/healthyeyes
- 或者致电 Nei，电话: 301-496-5248

国际狮子会

- 访问国际狮子会网站：
www.lionsclubs.org
- 或发送一封电子邮件：programs@lionsclubs.org