



Lions Eye Health Program



以视力健康作为 优先考虑 主讲人指南





讲话要点：

- 主讲人的开场白。
- 本简报旨在提供随着年龄可能发生的视力变化的信息，讨论眼保健的重要性 and 定期检查眼睛的必要性。
- 出席研讨会后，与会者将能够做到下列几点：
 - 指出与变老相关的视力变化。
 - 指出至少两种有利于视力健康的生活习惯。
 - 列出三个要问眼科保健专业人员的问题。



每個人的視力會隨年齡而變化。

- 有些視力變化能使日常活動困難進行。
- 這些變化也能影響一個人自立自主的感覺。

國際獅子會

讲话要点：

- 随着年龄的增长，您可能会注意到您的视力变化。
- 视力变化会使以下日常活动变得困难：
 - 阅读或使用计算机。
 - 安全地行走（视力变化会使您更可能在家里绊到物体或增加跌倒的风险）。
 - 用药。
 - 自我照护及家务。
 - 驾车。
- 日常活动困难会影响保持自理能力，并可能导致焦虑和抑郁。
- 通过适当地应对视力变化，您可以继续日常活动、保持自理并减少相关的焦虑或担忧。
- 现在让我们来看看一些常见视力变化及改善视力的简单策略。



一般的視力變化

- 一些變化是正常的：
 - 失去焦點
 - 注意到敏感性下降
 - 需要更光亮
- 人們能夠變老而不必經歷視力的變化。

國際獅子會

讲话要点：

- 随着我们年龄的增长，会有一些常见的视力变化。* 这些变化包括：
 - 不易成像，使近看更困难。
 - 注意到灵敏度的下降，使分辨颜色（如蓝色与黑色）更困难，或难以分辨物体与其背景边界。
 - 需要更多光亮才能看清楚，需要更多时间才能适应光强度的变化（如从一间暗屋到亮屋）。
- 有一些人在年龄增大时，不会经历视力变化或视力衰退。

*报告人提示： 为使听众参与，询问他们是否注意到自己的视力有任何变化，若有变化，是什么变化。



很多視力變化可以矯正

- 這些是可以用以下方式矯正的一般視力變化：
 - 眼鏡
 - 隱形眼鏡
 - 改進照明



圖照攝于中

讲话要点：

- 不要让视力变化阻止您享受积极的生活方式或保持自理。
- 很多时候，可以用眼镜、隐形眼镜或增加光亮矫正视力变化。
 - 例如，增加家里的光亮有助于避免意外绊倒，进入一间暗屋或夜间去洗手间时用夜灯或自动灯特别有用。



視力損失和年齡老化

- 失去視力不是老化的正常部分。
- 當你變老時，你發展成為下列與年齡有關的眼睛疾病和情況之風險更高：
 - 老年性黃斑部退化(AMD)
 - 白內障
 - 糖尿病性視網膜病變
 - 青光眼

國際獅子會

讲话要点：

- 视力衰退和失明不是正常变老的一部分。但是，随着年龄增大，与年龄相关的眼疾风险会增加。
- 这些与年龄相关的眼疾和病症包括：*
 - 老年退化性黄斑症（Age-related macular degeneration, AMD）
[发音： MACK-you-luhr Dee-jen-er-RAY-shun]
 - 白内障（Cataract）
[发音： KAT-uh-rakt]
 - 糖尿病视网膜病变（Diabetic retinopathy）
[发音： Die-uh-BET-ick Ret-n-OP-uh-thee]
 - 青光眼（Glaucoma） [发音： Glaw-KO-muh]

*报告人提示： 询问与会者是否听过任何这些疾病及他们对这些疾病的了解。

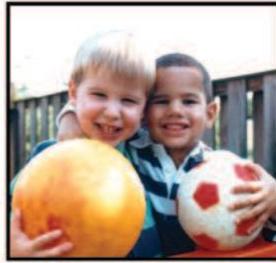


讲话要点：

- 老年退化性黄斑症通常简称为 AMD。
- 这张图显示 AMD 病患的视力情况。
- AMD 是 60 岁以上老人的一种常见眼疾。
- AMD 逐渐摧毁黄斑。
- 黄斑（位于视网膜中央的小部分敏感部位）是锐利的中央视力及看清物体所必需的。
- AMD 有两种形式：干性 AMD 及湿性 AMD
 - 在干性 AMD 中，黄斑中的细胞慢慢分解，会导致模糊的中央视力。
 - 在湿性 AMD 中，异常血管开始生长及会出血，从而导致视力衰退。
- AMD 的症状
 - AMD 不会导致疼痛。
 - 一些症状包括视力模糊或直线看起来扭曲。



老年性黄斑部退化(AMD)



正常視力



Same scene as viewed by a person with AMD

眼睛不干

讲话要点 - 续前：

- 如果您发现自己的视力突然变化，请立即去看您的眼科保健专业人员。
- 以下是 AMD 的一些治疗方法：
 - 特殊的维生素及矿物质补给品。
 - 激光手术。
 - 眼部注射。
 - 光力疗法，涉及一种用光激活的特殊药物。



讲话要点：

- 白内障指眼内的晶体呈一种云状。白内障不会从一只眼睛扩散到另一只。
- 这张图显示白内障病患的视力情况。
- 白内障可能随着时间推移而变大，晶体出现更多云状，使视力更差。
- 白内障可发生于单眼或双眼。
- 白内障的症状包括：
 - 云状或模糊的视力。
 - 颜色可能不会像以前那么鲜艳。
 - 阳光或灯光可能显得太亮。
 - 迎面来的车灯光在晚上比以前更刺眼。



讲话要点 - 续前：

■ 治疗方法

- 早期白内障的症状可以透过使用新眼镜、更好的照明、防眩光太阳镜或放大镜得以改善。
- 如果眼镜、照明或放大镜没有帮助，白内障手术是唯一有效的其他治疗方法。
- 白内障手术
 - 白内障手术在美国是最常进行的手术之一。
 - 手术涉及切除云状晶体并更换人工晶体。
 - 一些白内障病患可能永远不需要做手术。
 - 许多人可以把手术时间推迟数年。



糖尿病性視網膜病變



正常視力



糖尿病性視網膜病變患者所觀看的相同影像

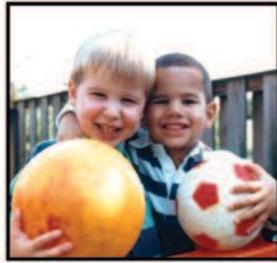
糖尿病平會

讲话要点：

- 糖尿病视网膜病变是视障及失明的主要原因。
- 这张图显示糖尿病视网膜病变患者的视力情况。
- 这种情况是由于糖尿病损坏了视网膜内的微小血管，这是眼球后部的光敏感组织。
- 患糖尿病的时间愈长，发生糖尿病视网膜病变的可能性愈大。
- 如果不治疗，可能出现视力衰退或失明。



糖尿病性視網膜病變



正常視力



糖尿病性視網膜病變患者所觀看的相同影像

國際獅子會

讲话要点 - 续前：

■ 症状

- 糖尿病眼疾往往无预兆或早期症状。
- 但有时可能会出现视力模糊或看不见。
- 如果您患有糖尿病，不要等出现症状才进行全面散瞳眼睛检查。

■ 如果能够早期发现，及时治疗及适当的后续照护可以将视力衰退或失明的风险减少至 90%。

■ 有一些糖尿病眼疾的治疗方法，如激光手术、眼部注射或常规手术。



讲话要点：

- 青光眼是一系列会损坏眼内视神经的眼疾。
- 这张图显示青光眼病患的视力情况。
- 单眼或双眼都会罹患青光眼。
- 青光眼影响眼部周围或侧面视力。
- 青光眼与眼内压力升高有关，但压力的作用因人而异。
- 症状
 - 往往无预兆或早期症状。
 - 随着病情的发展，青光眼病患可能会发现难以看到侧面的物体，尽管仍可能清楚地看到正面的物体。
 - 如果不治疗，正面视力也可能下降，直到视力完全丧失。



青光眼



正常視力



青光眼患者所觀看的相同影像

國際獅子會

讲话要点 - 续前：

■ 治疗方法

- 最常见的治疗方法是用药，通常是滴眼药水。按指示用药非常重要。
- 有时使用激光或传统手术。
- 尽管青光眼无法治愈，通常可以透过早期诊断和及时治疗加以控制。



低視力

- 視覺耗損未使用標準的眼鏡、隱形眼鏡、藥物治療或手術矯正。
- 低視力會干擾進行日常活動的能力。

國際獅子會

讲话要点：

■ 什么是弱视？

- 弱视的定义是，无法借助标准眼镜、隐形眼镜、药物或手术矫正的视障。弱视可能干扰进行日常活动的能力。
- 弱视病患可能发现难以做以下的一些日常事情：
 - 阅读
 - 购物
 - 烹饪
 - 看电视
 - 写作
 - 驾车或在邻里走动



低視力

- 視覺耗損未使用標準的眼鏡、隱形眼鏡、藥物治療或手術矯正。
- 低視力會干擾進行日常活動的能力。

國際獅子會

讲话要点 - 续前：

■ 弱视的原因

- 少数人眼睛受伤后或因先天性缺陷而发展成弱视。
- 大多数人则因为前面讨论的眼疾而发展成弱视。

■ 尽管失去的视力通常无法恢复，许多人仍可以充分利用其剩余的视力。视力康复讲授如何利用可用的服务及器械帮助适应视力衰退并保持自理。



視力損失和年齡老化

- 這些疾病經常沒有警告信號。
- 儘早發現和治療能幫助拯救你的視力。
- 50歲或更老的人應該有一次綜合的散瞳眼睛檢查。

國際獅子會

讲话要点：

- 这些与年龄相关的眼疾往往无任何预兆或早期症状。
- 但如果能够早期发现和治疗，常常可以防止视力衰退及失明。
- 综合散瞳检查有助于早期发现与年龄相关的眼疾。
- 50 岁以上的每个人都应该进行综合散瞳检查。根据您的具体眼科保健需要，您的眼科保健专业人员会告诉您多长时间需要检查。



視力損失和年齡老化

- 這些疾病經常沒有警告信號。
- 儘早發現和治療能幫助拯救你的視力。
- 50歲或更老的人應該有一次綜合的散瞳眼睛檢查。

國際獅子會

讲话要点 - 续前：

- 眼科保健专业人员是眼科医师或验光师。
 - 眼科医师是一位专业从事眼科保健和眼科照护的医师。眼科医师受过专门训练，可提供全面的各种眼科照护，从为眼镜和隐形眼镜开处方到进行复杂和精细的眼科手术。
 - 验光师是眼科保健的主要专业人员。验光师检查、诊断、治疗和处埋视觉系统、眼睛及相关结构的疾病、受伤及障碍。他们还要确定影响眼睛的相关的全身状况。



綜合的散瞳眼睛檢查

- 不同於配眼鏡或隱形眼鏡的眼睛檢查。
- 能早期發現眼睛疾病。

國際獅子會

讲话要点：

- 综合散瞳检查不同于为配戴眼镜或隐形眼镜所作的眼睛检查。
- 综合散瞳检查涉及扩张瞳孔，需用来确定您的视力是否正常及您的眼睛是否健康。
- 综合散瞳检查可以在早期发现眼疾，还可以发现其他常见的视力问题，为此您可能需要配戴眼镜或隐形眼镜。



(續自前一張幻燈片)

- 也能發現其他一般的視力問題：
 - 老花眼
 - 遠視
 - 近視
 - 散光

國際獅子會

讲话要点：

■ 这些常见问题包括：*

- 老花眼 (Presbyopia)： [发音： Prez-bee-OH-pee-uh]
丧失看近的能力。例如，电话簿上的字太小，或报纸必须离眼睛远一点才能看清楚。但同时，看远处物体的能力仍然正常。
- 远视眼：
看远、近物体都有困难（特别是看近）。远视英文也称为 hyperopia。
- 近视眼：
可以看清楚近处物体，但看远处物体模糊。近视英文也称为 myopia [发音： My-OH-pee-uh]。
- 散光 (Astigmatism)： [发音： Uh-STIG-muh-tiz-uhm]
眼睛无法清晰成像。散光很少单独出现，通常伴随远视或近视。



(續自前一張幻燈片)

- 也能發現其他一般的視力問題：
 - 老花眼
 - 遠視
 - 近視
 - 散光

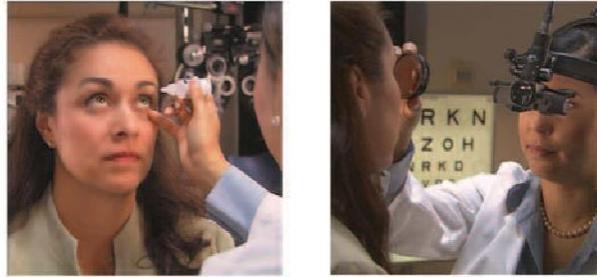
國際獅子會

讲话要点 - 续前：

*报告人提示： 在对每个术语下定义之前，看看谁听说过这些术语；在讲述清单时，看看谁能给每个术语下定义。



甚麼是綜合的散瞳眼睛檢查？



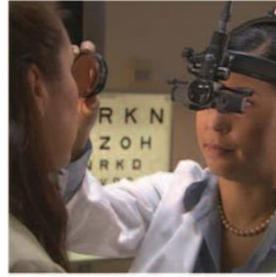
眼睛與手書

讲话要点：

- 综合散瞳检查让您的眼科保健专业人员仔细查看您的眼睛内部，发现任何可能的眼疾或病情征兆。
- 综合散瞳检查包括：^{*}
 - 在眼睛内放入滴眼液以扩张或扩大瞳孔（在眼睛中央的圆孔）。
 - 眼科保健专业人员使用一个特殊的放大镜来检查视网膜（眼球后部的敏感组织）及视神经（从视网膜向大脑发送信号的纤维束），看看是否有疾病征兆。
- 检查结束后，看近的视力可能会模糊几个小时。
- 一定要带上您的太阳眼镜，或者您的眼科保健专业人员可能会提供有助于减少眩光的临时保护，直到您的瞳孔返回其正常开度。
- 眼睛扩张后，可能需要他人开车送您回家。



甚麼是綜合的散瞳眼睛檢查？



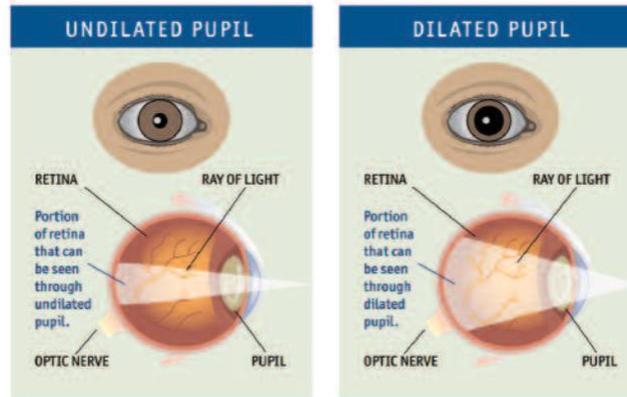
散瞳檢查

讲话要点 - 续前：

*报告人提示： 请听众举手，询问他们在过去一年内是否做过散瞳检查。



散瞳的眼睛



讲话要点：

- 综合散瞳检查只能由眼科医师或验光师来做。
- 这张图片显示，在眼睛扩张后，眼睛保健专业人员可以看到眼球后部的更多情况。
- 联邦医疗保险将为糖尿病病患支付散瞳检查费用，还会为诊查青光眼的散瞳检查付费，如果您有糖尿病、有青光眼家族病史、是非裔美国人且 50 岁以上或是西裔美国人且 65 岁以上。



保護你的視力

- 讓眼科護理專家做綜合的散瞳眼睛檢查
即使你尚未有任何視力的問題。

國際獅子會

讲话要点：

- 为保护您的视力而要做的最重要的事情就是，去看您的眼科保健专业人员，进行一次综合散瞳检查，即使您尚未遇到任何视力问题亦如此。
 - 一定要告诉您的眼科保健专业人员您正在使用的任何药物。一些药物可能有影响您的视力的副作用。
 - 您的眼科保健专业人员会告诉您，需要隔多长时间再回来做后续检查。
- 您的眼科保健与您的总体健康密切相关。健康的生活方式可以保护您的视力。*

*报告人提示： 询问听众他们对保护其视力有何建议。



保護你的視力

- 停止吸煙。
- 吃綠色的葉菜類和魚的飲食。



預防眼疾

讲话要点：

■ 您还可以做一些其他事情来保护您的视力：

- 戒烟。
- 多吃富含绿叶蔬菜和鱼的食物。
- 与您的主要保健医师及/或眼科保健专业人员讨论服用有利于您的眼睛的维生素和补给品。他们会帮助您确定最适合您的处方和剂量。



(續自前一張幻燈片)



美國獅子會

- 每天運動。
- 保持正常的血壓。
- 若有糖尿病，須控制。

讲话要点：

- 每天做一些身体活动，如运动、园艺或散步。
- 保持正常的血压。
- 控制糖尿病（如有），防止糖尿病引发的眼睛并发症。



(續自前一張幻燈片)

- 戴太陽眼鏡和有帽緣的帽子。
- 戴護目鏡。



國際獅子會

讲话要点：

- 在日光很强时，每次外出都要戴太阳眼镜和宽边帽。
- 在住宅外面做体力活或进行体育运动时，要戴防护眼镜。



以下列問題請教眼睛保健專家

- 是否為高風險的眼疾？
- 預期視力的變化？
- 視力是否變得更壞？

國際獅子會

讲话要点：

- 与您的眼科保健专业人员进行良好的沟通非常重要。
- 看您的眼科保健专业人员之前，先准备好所有问题和疑虑的清单。
- 这里有一些您应该提出的问题的范例。*

*报告人提示： 询问听众，他们可能还有什么其他问题要问眼科保健专业人员。



(續自前一張幻燈片)

- 我視力方面的變化能矯正嗎？如何做？
- 我能做什麼以保護我的視力？
- 飲食、運動還是其他生活模式的改變將有幫助嗎？

國際獅子會

讲话要点：

- 这些是要问您的眼科保健专业人士的其他问题。



複習

- 健康以視力為優先！
- 當你年老時一些視力的變化是正常的。
- 訪問眼科護理專家做綜合的散瞳眼睛檢查。
- 問題？

國際獅子會

讲话要点：

- 让我们回顾一下今天所学的内容：
 - 以视力健康作为优先考虑来维护您的视力和自理。
 - 请记住，一些随年龄增大而发生的视力变化是正常的。但视力衰退和失明不是正常变老的一部分。
 - 如果您的年龄在 50 岁以上，做综合散瞳检查是防止视力衰退及保护您的视力的最好办法。
 - 与您的眼科保健专业人员讨论您的眼科保健及患眼疾的风险因素。
 - 不要怯于向您的眼科保健专业人员提问。
- 有人要提问吗？您的眼科保健专业人员是您询问具体的医疗问题之最佳人选。
- 谨代表美国国家眼科学会（NEI）及（您的单位名称），感谢您出席本次研讨会。请务必造访 NEI 的网站或致电 NEI 获取更多信息。您也可以与我联络或造访我们的网站____获取更多信息。



從何處可得到更多訊息

國家眼睛研究所(NEI)

- 訪問健康的眼睛網站：
www.nei.nih.gov/healthyeyes
- 或者致電NEI · 電話: 301-496-5248

國際獅子會

- 訪問國際獅子會網站：
www.lionsclubs.org
- 或發送一封電子郵件：programs@lionsclubs.org

國際獅子會

讲话要点：

- 美国国家眼科学会是全国卫生学会的一个部门，从事和支持有助于预防及治疗眼疾和其他视障的研究。
- 如果您使用因特网，这是一个获取更多眼科保健信息的网站。
 - NEI 的网站提供与眼疾、视障及视力研究相关的科学、准确和公正的信息。
 - NEI 的眼科保健网站提供关于眼科保健和保持视力最佳的秘诀及信息。
- 如果您没有计算机或无法上网，您也可以致电 NEI 获取信息。



Lions Eye Health Program



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



National
Eye
Institute

健康与儿童服务部门
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 USA | 电话: 1-630-571-5466
电邮: programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-423 SC 11/11