



Lions Eye Health Program



以視力健康作為 優先考量

主講人指南



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



講話要點：

- 主講人的開場白。
- 本簡報旨在提供隨著年齡可能發生的視力變化的資訊，討論眼保健的重要性和定期檢查眼睛的必要性。
- 出席研討會後，與會者將能夠做到下列幾點：
 - 指出與變老相關的視力變化。
 - 指出至少兩種有利於視力健康的生活習慣。
 - 列出三個要問眼科保健專業人員的問題。



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

講話要點：

- 隨著年齡的增長，您可能會注意到您的視力變化。
- 視力變化會使以下日常活動變得困難：
 - 閱讀或使用電腦。
 - 安全地行走（視力變化會使您更可能在家裡絆到物體或增加跌倒的風險）。
 - 用藥。
 - 自我照護及家務。
 - 駕車。
- 日常活動困難會影響保持自理能力，並可能導致焦慮和抑鬱。
- 透過適當地應對視力變化，您可以繼續日常活動、保持自理並減少相關的焦慮或擔憂。
- 現在讓我們來看看一些常見視力變化及改善視力的簡單策略。



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

講話要點：

- 隨著我們年齡的增長，會有一些常見的視力變化。* 這些變化包括：
 - 不易成像，使近看更困難。
 - 注意到靈敏度的下降，使分辨顏色（如藍色與黑色）更困難，或難以分辨物體與其背景的邊界。
 - 需要更多光亮才能看清楚，需要更多時間才能適應光強度的變化（如從一間暗屋到亮屋）。
- 有一些人在年齡增大時，不會經歷視力變化或視力衰退。

*報告人提示： 為使聽眾參與，詢問他們是否注意到自己的視力有任何變化，若有變化，是什麼變化。



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



國際獅子會

講話要點：

- 不要讓視力變化阻止您享受積極的生活方式或保持自理。
- 很多時候，可以用眼鏡、隱形眼鏡或增加光亮矯正視力變化。
 - 例如，增加家裡的光亮有助於避免意外絆倒，進入一間暗屋或夜間去洗手間時用夜燈或自動燈特別有用。



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

講話要點：

- 視力衰退和失明不是正常變老的一部分。但是，隨著年齡增大，與年齡相關的眼疾風險會增加。
- 這些與年齡相關的眼疾和病症包括：*
 - 老年退化性黃斑症 (Age-related macular degeneration, AMD)
[發音： MACK-you-luhr Dee-jen-er-RAY-shun]
 - 白內障 (Cataract)
[發音： KAT-uh-rakt]
 - 糖尿病視網膜病變 (Diabetic retinopathy)
[發音： Die-uh-BET-ick Ret-n-OP-uh-thee]
 - 青光眼 (Glaucoma)
[發音： Glaw-KO-muh]

*報告人提示： 詢問與會者是否聽過任何這些疾病及他們對這些疾病的了解。



講話要點：

- 老年退化性黃斑症通常簡稱為 AMD。
- 這張圖顯示 AMD 病患的視力情況。
- AMD 是 60 歲以上老人的一種常見眼疾。
- AMD 逐漸摧毀黃斑。
- 黃斑（位於視網膜中央的小部分敏感部位）是銳利的中央視力及看清物體所必需的。
- AMD 有兩種形式：幹性 AMD 及濕性 AMD
 - 在幹性 AMD 中，黃斑中的細胞慢慢分解，會導致模糊的中央視力。
 - 在濕性 AMD 中，異常血管開始生長及會出血，從而導致視力衰退。
- AMD 的症狀
 - AMD 不會導致疼痛。
 - 一些症狀包括視力模糊或直線看起來扭曲。



老年性黃斑部退化(AMD)



正常視力



Same scene as viewed by a person with AMD

國際獅子會

講話要點 - 續前：

- 如果您發現自己的視力突然變化，請立即去看您的眼科保健專業人員。
- 以下是 AMD 的一些治療方法：
 - 特殊的維生素及礦物質補給品。
 - 鐳射手術。
 - 眼部注射。
 - 光力療法，涉及一種用光激活的特殊藥物。



白內障



正常視力

白內障患者所觀看的相同影像

國際獅子會

講話要點：

- 白內障指眼內的晶體呈一種雲狀。白內障不會從一隻眼睛擴散到另一隻。
- 這張圖顯示白內障病患的視力情況。
- 白內障可能隨著時間推移而變大，晶體出現更多雲狀，使視力更差。
- 白內障可發生於單眼或雙眼。
- 白內障的症狀包括：
 - 雲狀或模糊的視力。
 - 顏色可能不會像以前那麼鮮豔。
 - 陽光或燈光可能顯得太亮。
 - 迎面來的車燈光在晚上比以前更刺眼。



講話要點 - 續前：

■ 治療方法

- 早期白內障的症狀可以透過使用新眼鏡、更好的照明、防眩光太陽鏡或放大鏡得以改善。
- 如果眼鏡、照明或放大鏡沒有幫助，白內障手術是唯一有效的其他治療方法。
- 白內障手術
 - 白內障手術在美國是最常進行的手術之一。
 - 手術涉及切除雲狀晶體並更換人工晶體。
 - 一些白內障病患可能永遠不需要做手術。
 - 許多人可以把手術時間推遲數年。



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

國際獅子會

講話要點：

- 糖尿病視網膜病變是視障及失明的主要原因。
- 這張圖顯示糖尿病視網膜病變患者的視力情況。
- 這種情況是由於糖尿病損壞了視網膜內的微小血管，這是眼球後部的光敏感組織。
- 患糖尿病的時間愈長，發生糖尿病視網膜病變的可能性愈大。
- 如果不治療，可能出現視力衰退或失明。



講話要點 - 續前：

■ 症狀

- 糖尿病眼疾往往無預兆或早期症狀。
- 但有時可能會出現視力模糊或看不見。
- 如果您患有糖尿病，不要等出現症狀才進行全面散瞳眼睛檢查。

■ 如果能夠早期發現，及時治療及適當的後續照護可以將視力衰退或失明的風險減少至 90%。

■ 有一些糖尿病眼疾的治療方法，如鐳射手術、眼部注射或常規手術。



講話要點：

- 青光眼是一系列會損壞眼內視神經的眼疾。
- 這張圖顯示青光眼病患的視力情況。
- 單眼或雙眼都會罹患青光眼。
- 青光眼影響眼部周圍或側面視力。
- 青光眼與眼內壓力升高有關，但壓力的作用因人而異。
- 症狀
 - 往往無預兆或早期症狀。
 - 隨著病情的發展，青光眼病患可能會發現難以看到側面的物體，儘管仍可能清楚地看到正面的物體。
 - 如果不治療，正面視力也可能下降，直到視力完全喪失。



講話要點 - 續前：

■ 治療方法

- 最常見的治療方法是用藥，通常是滴眼藥水。按指示用藥非常重要。
- 有時使用鐳射或傳統手術。
- 儘管青光眼無法治癒，通常可以透過早期診斷和及時治療加以控制。



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

講話要點：

■ 什麼是弱視？

- 弱視的定義是，無法借助標準眼鏡、隱形眼鏡、藥物或手術矯正的視障。弱視可能干擾進行日常活動的能力。
- 弱視病患可能發現難以做以下的一些日常事情：
 - 閱讀
 - 購物
 - 烹飪
 - 看電視
 - 寫作
 - 駕車或在鄰里走動



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

講話要點 - 續前：

■ 弱視的原因

- 少數人眼睛受傷後或因先天性缺陷而發展成弱視。
- 大多數人則因為前面討論的眼疾而發展成弱視。

- 儘管失去的視力通常無法恢復，許多人仍可以充分利用其剩餘的視力。視力康復講授如何利用可用的服務及器械幫助適應視力衰退並保持自理。



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

講話要點：

- 這些與年齡相關的眼疾往往無任何預兆或早期症狀。
- 但如果能夠早期發現和治療，常常可以防止視力衰退及失明。
- 綜合散瞳檢查有助於早期發現與年齡相關的眼疾。
- 50 歲以上的每個人都應該進行綜合散瞳檢查。根據您的具體眼科保健需要，您的眼科保健專業人員會告訴您多長時間需要檢查。



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

講話要點 - 續前：

■ 眼科保健專業人員是眼科醫師或驗光師。

- 眼科醫師是一位專業從事眼科保健和眼科照護的醫師。眼科醫師受過專門訓練，可提供全面的各種眼科照護，從為眼鏡和隱形眼鏡開處方到進行複雜和精細的眼科手術。
- 驗光師是眼科保健的主要專業人員。驗光師檢查、診斷、治療和處理視覺系統、眼睛及相關結構的疾病、受傷及障礙。他們還要確定影響眼睛的相關的全身狀況。



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

講話要點：

- 綜合散瞳檢查不同於為配戴眼鏡或隱形眼鏡所作的眼睛檢查。
- 綜合散瞳檢查涉及擴張瞳孔，需用來確定您的視力是否正常及您的眼睛是否健康。
- 綜合散瞳檢查可以在早期發現眼疾，還可以發現其他常見的視力問題，為此您可能需要配戴眼鏡或隱形眼鏡。



(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

講話要點：

■ 這些常見問題包括：*

- 老花眼 (Presbyopia)：
[發音：Prez-bee-OH-pee-uh]
喪失看近的能力。例如，電話簿上的字太小，或報紙必須離眼睛遠一點才能看清楚。但同時，看遠處物體的能力仍然正常。
- 遠視眼：
看遠、近物體都有困難（特別是看近）。遠視英文也稱為 hyperopia。
- 近視眼：
可以看清楚近處物體，但看遠處物體模糊。近視英文也稱為 myopia [發音：My-OH-pee-uh]。
- 散光 (Astigmatism)：
[發音：Uh-STIG-muh-tiz-uhm]
眼睛無法清晰成像。散光很少單獨出現，通常伴隨遠視或近視。



(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

講話要點 - 續前：

*報告人提示： 在對每個術語下定義之前，看看誰聽說過這些術語；
在講述清單時，看看誰能給每個術語下定義。



甚麼是綜合的散瞳眼睛檢查？



圖照攝于普

講話要點：

- 綜合散瞳檢查讓您的眼科保健專業人員仔細查看您的眼睛內部，發現任何可能的眼疾或病情徵兆。
- 綜合散瞳檢查包括：*
 - 在眼睛內放入滴眼液以擴張或擴大瞳孔（在眼睛中央的圓孔）。
 - 眼科保健專業人員使用一個特殊的放大鏡來檢查視網膜（眼球後部的光敏感組織）及視神經（從視網膜向大腦發送信號的纖維束），看看是否有疾病徵兆。
- 檢查結束後，看近的視力可能會模糊幾個小時。
- 一定要帶上您的太陽眼鏡，或者您的眼科保健專業人員可能會提供有助於減少眩光的臨時保護，直到您的瞳孔返回其正常開度。
- 眼睛擴張後，可能需要他人開車送您回家。



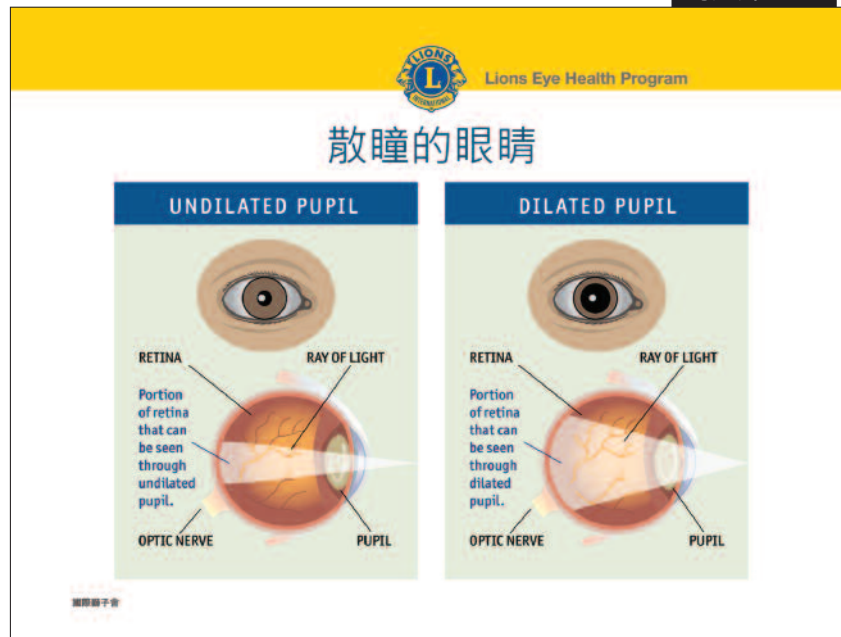
甚麼是綜合的散瞳眼睛檢查？



散瞳檢查

講話要點 - 續前：

*報告人提示： 請聽眾舉手，詢問他們在過去一年內是否做過散瞳檢查。



講話要點：

- 綜合散瞳檢查只能由眼科醫師或驗光師來做。
- 這張圖片顯示，在眼睛擴張後，眼睛保健專業人員可以看到眼球後部的更多情況。
- 聯邦醫療保險將為糖尿病病患支付散瞳檢查費用，還會為診查青光眼的散瞳檢查付費，如果您有糖尿病、有青光眼家族病史、是非裔美國人且 50 歲以上或是西裔美國人且 65 歲以上。



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

講話要點：

- 為保護您的視力而要做的最重要的事情就是，去看您的眼科保健專業人員，進行一次綜合散瞳檢查，即使您尚未遇到任何視力問題亦如此。
 - 一定要告訴您的眼科保健專業人員您正在使用的任何藥物。一些藥物可能有影響您的視力的副作用。
 - 您的眼科保健專業人員會告訴您，需要隔多長時間再回來做後續檢查。
- 您的眼科保健與您的總體健康密切相關。 健康的生活方式可以保護您的視力。*

*報告人提示： 詢問聽眾他們對保護其視力有何建議。



保護你的視力

- 停止吸煙。
- 吃綠色的葉菜類和魚的飲食。



禁煙廣告

講話要點：

■ 您還可以做一些其他事情來保護您的視力：

- 戒煙。
- 多吃富含綠葉蔬菜和魚的食物。
- 與您的主要保健醫師及/或眼科保健專業人員討論服用有利於您的眼睛的維生素和補給品。他們會幫助您確定最適合您的處方和劑量。



(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。

講話要點：

- 每天做一些身體活動，如運動、園藝或散步。
- 保持正常的血壓。
- 控制糖尿病（如有），防止糖尿病引發的眼睛併發症。



(續自前一張幻燈片)

- 戴太陽眼鏡和有帽緣的帽子。
- 戴護目鏡。



圖解獅子會

講話要點：

- 在日光很強時，每次外出都要戴太陽眼鏡和寬邊帽。
- 在住宅外面做體力活或進行體育運動時，要戴防護眼鏡。



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

講話要點：

- 與您的眼科保健專業人員進行良好的溝通非常重要。
- 看您的眼科保健專業人員之前，先準備好所有問題和疑慮的清單。
- 這裡有一些您應該提出的問題的範例。*

*報告人提示： 詢問聽眾，他們可能還有什麼其他問題要問眼科保健專業人員。



(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

講話要點：

- 這些是要問您的眼科保健專業人員的其他問題。



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

講話要點：

■ 讓我們回顧一下今天所學的內容：

- 以視力健康作為優先考量來維護您的視力和自理。
- 請記住，一些隨年齡增大而發生的視力變化是正常的。但視力衰退和失明不是正常變老的一部分。
- 如果您的年齡在 50 歲以上，做綜合散瞳檢查是防止視力衰退及保護您的視力的最好辦法。
- 與您的眼科保健專業人員討論您的眼科保健及患眼疾的風險因素。
- 不要怯於向您的眼科保健專業人員提問。

■ 有人要提問嗎？ 您的眼科保健專業人員是您詢問具體的醫療問題之最佳人選。

■ 謹代表美國國家眼科學會（NEI）及（您的單位名稱），感謝您出席本次研討會。 請務必造訪 NEI 的網站或致電 NEI 獲取更多資訊。 您也可以與我聯絡或造訪我們的網站 _____ 獲取更多資訊。



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

講話要點：

- 美國國家眼科學會是全國衛生學會的一個部門，從事和支援有助於預防及治療眼疾和其他視障的研究。
- 如果您使用網際網路，這是一個獲取更多眼科保健資訊的網站。
 - NEI 的網站提供與眼疾、視障及視力研究相關的科學、準確和公正的資訊。
 - NEI 的眼科保健網站提供關於眼科保健和保持視力最佳的秘訣及資訊。
- 如果您沒有電腦或無法上網，您也可以致電 NEI 獲取資訊。



Lions Eye Health Program



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

健康與兒童服務部門

300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 USA | 電話：1-630-571-5466

電郵：programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-423 CH 11/11