



Lions Eye Health Program

健康以視力為優先

一生都有好視力



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



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。



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。



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





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



Lions Eye Health Program

老年性黃斑部退化(AMD)



正常視力



Same scene as viewed by a person with AMD



Lions Eye Health Program

白內障



正常視力



白內障患者所觀看的相同影像



Lions Eye Health Program

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



Lions Eye Health Program

青光眼



正常視力



青光眼患者所觀看的相同影像



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。



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。



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。



(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



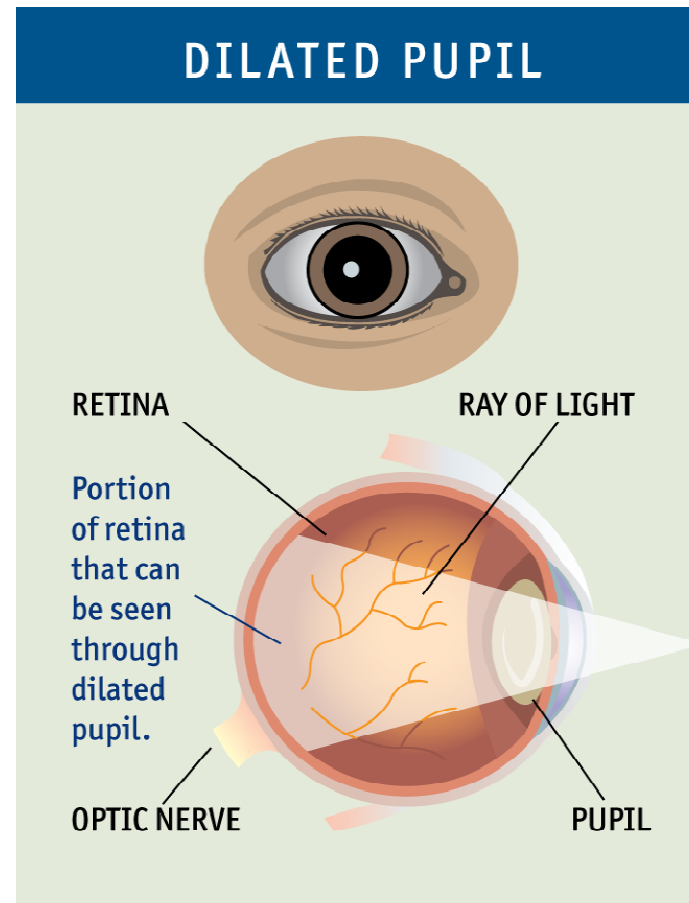
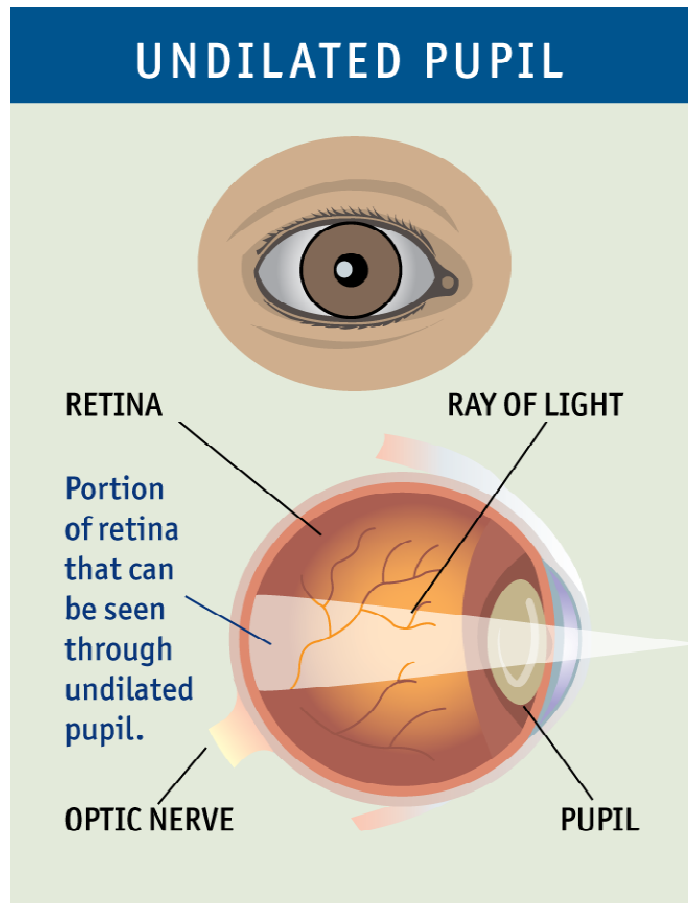
Lions Eye Health Program

甚麼是綜合的散瞳眼睛檢查？





散瞳的眼睛





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。



保護你的視力

- 停止吸煙。
- 吃綠色的葉菜類和魚的飲食。





Lions Eye Health Program

(續自前一張幻燈片)



- 每天運動。
- 保持正常的血壓。
- 若有糖尿病，須控制。



(續自前一張幻燈片)

- 戴太陽眼鏡和有帽緣的帽子。
- 戴護目鏡。





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？



(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？



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？



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/healthyeeyes
- 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