



眼部健康

Eye health



良好的视力对于帮助您独立生活、行走稳健和安全活动非常重要。您可以采取一些措施来更长久地保持良好的视力。

保持眼睛和视力健康的秘诀

随着年龄的增长，您可以采取一些措施来保护眼睛，维持眼睛的健康：

- 选择适合您从事活动的眼镜，例如，走路时戴远视眼镜，阅读时戴近视镜
- 在明暗之间移动时，停顿一下，让眼睛有时间适应
- 外出时，佩戴带有偏光镜片的防紫外线太阳镜，并戴上帽子，减少眩光
- 保持健康的生活方式，包括均衡饮食和定期锻炼身体
- 限制使用屏幕的时间，并在使用电脑或看电视时定期休息
- 不要吸烟
- 避免在昏暗的灯光下阅读
- 在例如接触化学品、使用电动工具、进行运动或园艺等可能有东西进入眼睛的场景时，请佩戴护目镜。

您应该定期进行眼科检查确认眼部是否有问题，并在问题变得更加严重之前进行治疗。在澳大利亚，约 90% 的失明和视力损伤是可以预防的，或者如果及早发现是可以治疗的。

老年人中许多常见的眼部问题在早期症状不太明显或根本没有症状。



提示

65 岁以上的老年人可以用 Medicare 每年进行一次眼科检查。65 岁以下的成年人每 3 年可以用 Medicare 进行一次眼科检查。

视力可能正在改变的征兆

- 视力模糊或复视
- 视野中出现斑点或“漂浮物”
- 视野中心或边缘视力丧失
- 色觉下降
- 视力扭曲
- 对眩光的敏感度增加
- 突然出现眼痛、不适或发红
- 适应光线变化的能力下降
- 眼睛干涩。

如果您发现视力有任何变化，请咨询验光师。



提示

如果您突然出现严重的眼痛和 / 或视力丧失，或者眼前有小星星一样的光在闪烁，请**拨打 000** 联络紧急服务。

眼部疾病

黄斑变性、青光眼、白内障和糖尿病视网膜病变等眼部疾病会损害视力。

视力受损（视力丧失）会影响您的日常活动并增加跌倒的风险，因为您会更难分辨诸如不平坦的人行道、台阶或物体的边缘以及潮湿的表面等危险。

白内障是指眼睛晶状体混浊。请向您的医生咨询白内障的问题。如果您患有白内障，请按照医生建议尽快进行手术切除。

一些风险因素会增加您患上眼部疾病的几率，例如吸烟、2 型糖尿病、高血压和体重超标。保持健康的生活方式可以帮助您控制这些风险因素，并更长久地保持良好视力。



提示

您需要一定的时间来适应新眼镜。戴着新眼镜走路和活动时格外小心。

您的饮食和视力

均衡的饮食有助于补充人体必需的营养物质和抗氧化剂，从而促进眼睛健康。

抗氧化剂是天然化学物质，可以帮助我们的身体抵抗导致衰老的有害自由基。它们对我们的眼睛很重要，并且存在于各种各样的食物中。

尽量在您的饮食中添加这些抗氧化剂来帮助保护视力：

抗氧化剂	食物来源
 维生素 C	柑橘类水果、浆果、西兰花、西红柿和辣椒（新鲜、冷冻或罐装）
 叶黄素和玉米黄质	绿叶蔬菜、羽衣甘蓝、豌豆、菠菜和西兰花，或黄色蔬菜，如南瓜和甜玉米（新鲜、冷冻或罐装）
 锌	瘦肉、贝类、豆类、坚果和种子
 维生素 E	坚果、种子、牛油果、橄榄油
 欧米伽 -3	鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼和沙丁鱼



提示

阿姆斯勒方格表是一种可以用来检测某些视力问题的工具。您可以在以下网址订购免费的阿姆斯勒方格表：
www.mdfoundation.com.au