



眼睛健康 Eye health



良好的視力對於維持獨立生活、保持平衡以及安全行動非常重要。您可以採取一些措施來幫助將良好的視力保持更久。

保持眼睛和視力健康的秘訣

您可以採取一些措施來保護您的眼睛，並幫助它們隨著年齡的增長保持健康狀態：

- 選擇適合您各項活動的眼鏡，例如，走路時佩戴遠視眼鏡，閱讀時佩戴老花眼鏡
- 在明暗環境之間移動時，暫停一下，讓眼睛有時間適應
- 外出時，戴上有偏光鏡片的防紫外線墨鏡和帽子，以減少眩光
- 維持健康的生活方式，包括均衡飲食和定期的體能鍛煉
- 限制螢幕時間，並在使用電腦或看電視時定期休息
- 避免吸煙
- 避免在昏暗的燈光下閱讀
- 在可能有異物進入眼睛的情況下佩戴護目裝備，例如接觸化學物質、使用電動工具、運動或做園藝時。

您應該定期進行眼科檢查，以便在問題變得更加嚴重之前發現並治療。在澳洲，約 90% 的失明和視力受損情況只要及早發現，其實是可以預防或治療的。

許多老年人常見的眼部問題在早期階段很少有症狀，甚至完全沒有症狀。



小貼士

65 歲以上的成年人可透過 Medicare 每年接受一次眼睛檢查。65 歲以下的成年人每 3 年可透過 Medicare 接受一次眼科檢查。

視力可能正在發生改變的跡象

- 視力模糊或複視
- 視野中出現斑點或“漂浮物”
- 視野中心或邊緣的視力喪失
- 色覺下降
- 視力扭曲
- 對眩光的敏感度增加
- 突然出現眼痛、不適或眼紅
- 適應光線變化的能力下降
- 眼睛乾澀。

如果您發現您的視力有任何變化，請尋求驗光師的協助。



小貼士

如果您突然出現劇烈的眼痛和 / 或視力喪失，或眼前出現閃爍的小星星，**請立即撥打 000 聯絡急救服務。**

眼部疾病

黃斑部病變、青光眼、白內障和糖尿病視網膜病變等眼部疾病會損害視力。

視力受損（視力喪失）會影響您的日常活動並增加跌倒的風險，因為您較難看清一些潛在的危險，比如不平的路面、台階邊緣或障礙物、以及濕滑的表面。

白內障是指眼睛水晶體混濁。與專業醫療人員討論白內障問題。如果您患有白內障，請按照醫生建議盡快安排手術摘除。

一些風險因素會增加罹患眼部疾病的幾率，例如吸煙、2 型糖尿病、高血壓和體重超標。保持健康的生活方式可以幫助您控制這些風險因素，並將良好視力保持得更久。



小貼士

新眼鏡需要時間適應。戴著新眼鏡走路和活動時要格外小心。

您的飲食和視力

均衡飲食有助於您獲得維持眼睛健康的必需營養素和抗氧化物。

抗氧化物是天然化學物質，可以幫助我們的身體抵抗導致老化的有害自由基。它們對我們的眼睛很重要，並存在於各種各樣的食物中。

儘量將這些抗氧化物納入您的飲食中，以幫助保護視力：

抗氧化物	食物來源
 維生素 C	柑橘類水果、漿果、綠花椰菜、番茄和甜椒（新鮮、冷凍或罐裝）
 葉黃素和玉米黃質	綠葉蔬菜、羽衣甘藍、豌豆、菠菜和西蘭花，或黃色蔬菜，如南瓜和甜玉米（新鮮、冷凍或罐裝）
 鋅	瘦肉、貝類、芸豆、堅果和種子
 維生素 E	堅果、種子、酪梨、橄欖油
 歐米伽 -3	鮭魚、鮪魚、鯖魚和沙丁魚



小貼士

阿姆斯特勒方格表是一種可用來檢測部分視力問題的工具。您可以在以下網址獲取免費的阿姆斯特勒方格表 www.mdfoundation.com.au