

如何保护你的视力

检查你的眼睛

- 如果你感觉你的视力变化，不要耽误，马上做眼部检查
- 如果你超过40岁，你需要定期检查你的眼睛
- 如果你有以下情况，请至少每两年做一次眼部检查：
 - 患有糖尿病
 - 年龄在75岁或以上
 - 拥有家族型青光眼或增龄性黄斑变性病史
 - 澳洲原住民或Torres海峡群岛居民的后裔
- 如果你正在接受眼部健康专家的治疗，听取他们的建议

保护你的眼睛

- 在太阳光照射下佩戴太阳镜和遮阳帽
- 戒烟
- 在家里和单位佩戴护眼装置

使用针对低视力患者的服务

- 如果你视力不好，联系本地治疗低视力的中心，以便获得关于服务，设备以及培训的建议

保护你的视力 – 请做检查

咨询你的验光师，眼科医师或与你的医生谈话

www.visioninitiative.org.au



Vision 2020 Australia对维州卫生与保健部向本次保护视力活动提供资金表示感谢。

你以为自己的视力会一直保持良好吗？



A partnership promoting eye health and vision care

防护强于治疗

- 超过五十万的澳大利亚人遭受视力丧失的痛苦
- 如果你感觉你的视力有变化，立即检查你的眼睛。如果你年过四十，定期的眼部检查将有助于检测任何的早期症状并使医生提供最好的治疗方案
- 你可以在验光师处检查视力，或要求你的医生为你推荐一位眼科医师
- 不要等到眼疾发作时再治疗，为了你的视力 – 请做检查

你知道吗？

- 如果你年过四十，那么每过十年，你患视力损害及失明的机率将以三倍的速度增长，预计2020年时，失明的人数将是现在的两倍
- 视力丧失使人们更容易跌倒，造成髋部骨折，而且老年人得忧郁症的机率也会增高，不再会拥有健康和独立的晚年
- 定期的眼部检查会检测到任何正在形成的疾病并使相应的治疗成为可能
- 好的一点是，75%的失明都是可以预防和治疗的，前提是你的眼睛受到应有的保护和关心
- 如果你正遭受视力下降的困扰，针对低视力的服务将使你生活的独立性和质量得到最大的提高

在澳洲最常见的眼部疾病

增龄性黄斑变性病 (AMD) 是一种促使中央视觉变性的疾病。每三人中就有两人患有AMD，而且这种疾病使人失明的机率有25%。眼部治疗可以使一些人剩余的视力停止下降。

白内障 是覆盖在眼球晶体表面的膜状结构。每年有180,000人接受白内障切除手术。

糖尿病眼部疾病 影响近一百万澳洲人，但早期诊断和治疗可使近98%的患者免受严重视力丧失的困扰。

青光眼 是指因为眼内压增加导致视觉神经损坏，从而致使周围视力下降的疾病。青光眼影响超过200,000澳洲人，患者失明的机率为10%。青光眼具有遗传性，早期的诊断和治疗可以防止或延缓失明。

屈光不正 使人眼无法正确对焦。不完全矫正或不矫正的屈光不正影响到近300,000澳洲人，矫正的办法是通过佩戴矫正视力的眼镜。