

# 眼睛健康

將眼睛保持在良好的狀態是保持健康的重要一部分。請遵循這些有助於眼睛健康和良好視力的秘訣。

## 1. 進行「散瞳」眼科檢查

- 這是確保您眼睛健康的最佳方法。一些人並沒有意識到他們可以使用眼鏡或隱形眼鏡來看得更清楚。
- 眼科疾病（例如青光眼和糖尿病眼疾）沒有徵兆，所以散瞳眼科檢查是在眼疾惡化之前發現眼疾的唯一方式。

## 2. 瞭解您家人的眼睛健康

- 詢問家人的眼睛健康。許多眼睛問題（例如黃斑部病變）會在家族中流行。

## 3. 正確飲食，保護自己的視力

- 多吃水果和蔬菜（如深綠色蔬菜 — 菠菜或羽衣甘藍）有助於保持眼睛健康。
- 富含 omega-3 脂肪酸的魚（例如三文魚、北極紅點鮭、鯡魚、湖紅點鮭、沙丁魚、鯷魚和長鰭鮭魚）對您的眼睛健康也很有益處。

## 4. 保持健康的體重

- 超重會增加您患糖尿病和高血壓的風險，這些疾病可導致眼睛損傷或失明。

## 5. 戒煙或勿開始吸煙

- 吸煙對您的眼睛以及身體其他部分有害。吸煙會增加多種可導致失明眼疾的患病風險。



## 6. 配戴太陽鏡

- 太陽鏡可保護您的眼睛免受有害太陽射線的傷害，有害射線可增加您患白內障的風險。請購買可阻擋 99% 或 100% UV-A 與 UV-B 輻射的太陽鏡。

## 7. 讓您的眼睛得到休息

- 如果您在電腦前待了很長時間或眼睛集中注視一樣東西，有時忘記眨眼，您的眼睛就會變得疲勞。
- 請使用 20-20-20 法則：「每 20 分鐘看看 20 英尺以外的東西至少 20 秒。」這將有助於減輕眼睛疲勞。

## 8. 清潔您的隱形眼鏡

- 為了降低感染，在配戴或取出隱形眼鏡前請務必洗手。正確地清潔隱形眼鏡並根據需要進行更換。

## 9. 工作時保持眼睛安全

- 法律規定雇主應為您提供一個安全的工作場所。如果您工作時應當配戴保護眼鏡，請始終配戴眼鏡。

資料來源：

“Eye Health Tips”

National Eye Institute, [www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)

National Heart, Lung and Blood Institute,  
[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

若需要更多資訊，請撥打 (415) 615-4555 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)