

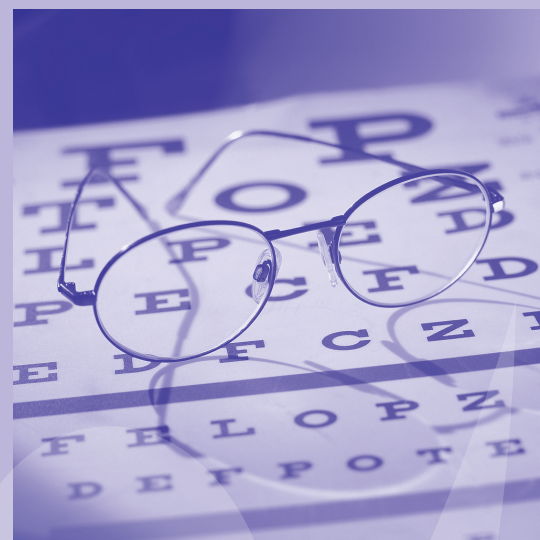
# 保護您的視力

## 您知道嗎？

要是視力有問題，就比較容易摔倒。

## 年齡如何影響您的視力？

- 視野縮小
- 聚焦更困難
- 需要較充足的光線纔能看清楚
- 視力變得不夠清晰
- 對刺眼的強光比較敏感。從亮處到暗處的時候，需要較長時間纔能適應
- 較難辨別與一個物體的距離
- 戴了雙焦點或多焦點眼鏡，上下臺階或樓梯就不太方便



如果視力有問題，那麼，地上的障礙物、潑在地板上的水、不平坦的小路或臺階的邊緣都不容易看清楚。視力會受到一些病癥的影響，包括白內障、黃斑退化和青光眼。不過，上了年紀並不意味著一定會有眼睛疾病。

## 摔倒是可以預防的

### 您能做些什麼？

- 定期檢查眼睛可以儘量維持最好的視力
- 如果您戴的是雙焦點眼鏡，那麼在走路時戴一副普通眼鏡
- 在室外，戴上太陽鏡和帽子，避免刺眼的光線
  - 住宅的光線一定要充足
    - 從亮處到暗處時，要有足夠的時間來適應
    - 多吃綠色、黃色的有葉蔬菜和水果

如果想要詳細瞭解如何避免摔倒，  
請訪問 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au)  
或打電話給 Central Coast 或 Ryde 保健宣傳機構。

**電話：1800 059 561**

Live Life  Well

