

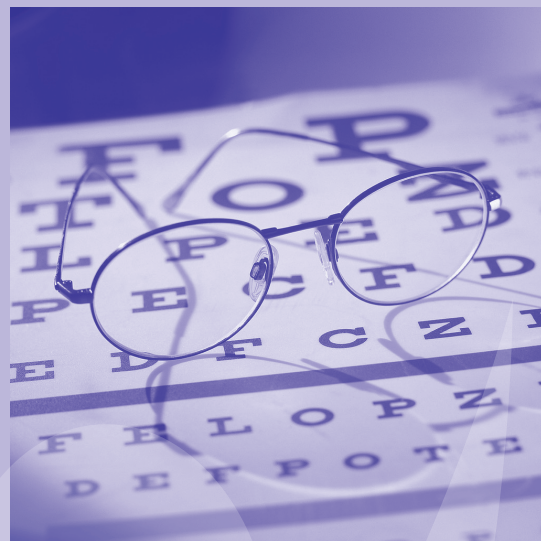
# 시력을 최대한 활용하십시오

알고 계셨습니까?

시력에 문제가 생기면 낙상이 발생할 가능성이 높아질 수 있습니다.

나이가 시력에 어떻게 영향을 미칩니까?

- 주변 시야가 감퇴됩니다
- 초점을 맞추기가 힘들어집니다
- 잘 보기 위해서는 조명이 더 필요합니다
- 시야가 흐릿해집니다
- 섬광에 더 예민해지고, 밝은 곳에서 어두운 곳으로 가면 적응 시간이 더 오래 걸립니다
- 물체와의 거리를 판단하는 것이 더 힘들어집니다
- 이중 초점 및 다중 초점 렌즈는 계단을 오르내릴 때 힘들게 합니다



시력에 문제가 생기면 장애물이나 바닥에 흘린 물 혹은 평평하지 않은 길과 계단 모서리를 제대로 보는 것이 더 힘들어 집니다. 일부 질환으로 인해 시력이 나빠질 수 있는데 예를 들면, 백내장, 노화 시력감퇴 그리고 녹내장 등입니다. 하지만 눈병이 반드시 노화의 단계라고는 볼 수 없습니다.

## 낙상은 예방할 수 있습니다

여러분이 하실 수 있는 것

- 정기적인 눈 검사는 현재의 시력을 최대한으로 유지시켜 줄 것입니다
- 이중 초점 안경을 착용하고 계실 경우, 걸을 때는 고정 렌즈를 사용하십시오.
- 실외에서는 선글라스와 모자를 착용하여 섬광 노출을 줄이십시오
  - 집안의 조명을 밝게 하십시오
  - 밝은 곳에서 어두운 곳으로 이동 할 때 눈이 적응할 시간을 허용하십시오
  - 많이 많은 녹색 및 황색 채소 그리고 과일을 많이 드십시오

낙상 방지 방법에 대한 더 자세한 정보를 원하시면 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au)를 방문하시거나 Central Coast 혹은 Ryde Health Promotion Unit에 연락하십시오.

전화: 1800 059 561

