

Panatiliing Malusog ang Iyong mga Mata

Pinapanatiling Malusog ng Palaging Pagpapatingin ng Mata ang Iyong Paningin

Habang tumatanda ka, tumataas ang panganib na magkaroon ka ng ilang sakit sa mata. Pero marami kang puwedeng gawin ngayon para maiwasan ang mga problema sa mata sa hinaharap!

Makakatulong ang mga pagsusuri sa mata para mapanatiling matalas ang iyong paningin

Kabilang sa kumpletong pagsusuri sa mata ang dilation ng mata. Ito ay kapag bibigyan ka ng isang espesyalista sa kalusugan ng mata ng mga pangpatak sa mata para palakihin ang iyong pupil. Binibigyang-daan ng pag-dilate ng mata ang iyong provider na makita ang loob ng mata mo at maghanap ng anumang pagbabago. **Kadalasan, walang anumang sintomas ang mga problema sa mata sa mga unang yugto ng mga ito.**



Alamin kung kailan dapat magpasuri ng mata batay sa iyong edad at mga kondisyon ng kalusugan sa **American Academy of Ophthalmology**.



Mas mahalaga na regular na magpasuri ng mata kung ikaw ay:

- **Mayroong diabetes**—magpasuri taon-taon sa mata para sa diabetic. Ang **diabetes** ang nangungunang sanhi ng pagkawala ng paningin ng mga taong 18–64 na taong gulang sa U.S. Wala itong halatang palatandaan o sintomas. Mapipigilan ng taunang pagsusuri sa mata ang 95% ng pagkawala ng paningin na dulot ng diabetes.
- **Nasa mas mataas na panganib para sa glaucoma** (mga sakit sa mata na pumipinsala sa optic nerve ng iyong mata)—magpasuri ng mata kada 2 taon o ayon sa tagubilin. Maaaring mas mataas ang panganib mo para sa **glaucoma** kung ikaw ay:
 - 60 taong gulang pataas
 - African American na 40 taong gulang pataas
 - May lahing Asian, Katutubong Alaskan, o Japanese
 - May kasaysayan ng pamilya ng glaucoma
 - May partikular na kondisyon sa kalusugan, tulad ng diabetes, altapresyon, o sakit sa puso



Makipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga* (PCP) o espesyalista sa kalusugan ng mata kung mayroon kang anumang pagbabago sa iyong mga mata katulad ng:

- Malabong paningin
- Biglaang pagkakaroon ng mga itim o grey na batik o linya sa iyong paningin
- Nagbabagong paningin
- Madidilim o blangkong batik sa paningin



Matuto ng higit pa tungkol sa mga karaniwang sakit sa mata sa **National Eye Institute**.

**Ang provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) mo ay ang iyong pangunahing doktor o provider ng pangangalagang pangkalusugan na tinutulungan kang manatiling malusog at pinapangasiwaan ang pangangalaga mo.*

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Mga Tip para sa Magandang Paningin

Ang mga tip na ito ay makakatulong sa iyo na mapanatiling malusog ang iyong mga mata at malinaw ang iyong paningin hangga't maaari.

- **Palagiang magpatingin ng mga mata** mula sa iyong espesyalista sa kalusugan ng mata.
- **Magsuot ng tamang uri ng salamin.** Tanungin ang iyong espesyalista sa kalusugan ng mata tungkol sa mga anti-reflective na mga lens o mga salamin para sa computer na nakakabawas ng glare at asul na ilaw. Ang sobrang oras ng pagtingin sa screen at asul na ilaw ay maaaring magdulot pakiramdam na tuyo at pagod ang iyong mga mata, o magdulot ng pananakit ng ulo.
- **Magsuot ng nakakaharang ng UV na mga salaming pang-araw** para maprotektahan ang iyong mga mata. Ang pagsusuot ng salaming pang-araw ay maaaring magprotekta sa iyong mga mata mula sa labis na ultraviolet (UV) na liwanag mula sa araw. Ang labis na UV na liwanag ay maaaring makapinsala sa iyong retina (ang bahagi ng mata na nagbibigay daan sa iyo na makita ng porma, kulay, at mga detalye) at magdulot ng pagkawala ng paningin. Maaari rin itong itaas ang iyong panganib ng pagkakaroon ng katarata (maulap na paningin).
- **Maglagay ng magandang liwanag** para sa pagbabasa, trabaho, o pag aaral. Gumamit ng malambot na ilaw sa background, at isang ilaw sa iyong mesa.
- **Regular na magpahinga** mula sa mga screen at gawain na pumapagod sa iyong mga mata. Kumurap nang madalas, pumikit at ipahinga ang iyong mga mata kapag nakaramdam ang mga ito ng pagod o pagkatuyo.
- **Iwasan ang usok** at iba pang mga bagay na nakakairita sa iyong mga mata.
- **Kumain ng isda na mataas sa omega 3 fatty acids**, tulad ng salmon, tuna, at halibut. Subukang kainin ang mga ganitong uri ng isda 1-2 beses sa isang linggo imbes na karne.
- **Maging aktibo.** Ang pag-aalaga sa iyong pisikal na kalusugan ay ang unang hakbang sa pag-aalaga ng iyong pangkalahatang kalusugan ng mata. Tingnan ang aming fact sheet sa **Pagkilos Nang Higit** para sa mga tip sa mga ehersisyo base sa iyong edad at kondisyon.



Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).

Optometrist vs. Mga ophthalmologists: Ano ang Pinagkaiba?

May 2 uri ng mga espesyalista sa kalusugan ng mata na maaaring makatulong na mapanatili at mapabuti ang iyong paningin: mga optometrist at optalmologist. Parehong gumaganap ng isang mahalagang papel na ginagampanan sa iyong pangangalaga sa mata, bagaman ang mga ito ay magkaiba.

Ang **mga optometrist (ODs)** ay hindi mga medikal na doktor at sakop ng VSP Vision Care. Maaari kang magpatingin sa isang optometrist para sa:

- Mga reseta o pagbabago para sa lens ng salamin/contact
- Pangkalahatang pagsusuri sa kalusugan ng mata at paningin
- Sintomas/isyu sa iyong mga mata dahil sa mga karaniwang sakit sa mata

Ang **ophthalmologists** ay mga medikal na doktor na lisensiyado upang magsagawa ng operasyon sa mata. Ang mga ito ay sakop ng SFHP. Sila ay mga provider ng pangangalaga sa mata na madalas na katulong ng iyong optometrist.

Magpatingin sa isang optalmologist para sa:

- Operasyon sa mata/mga procedure
- Anumang mga isyu sa balat na malapit sa iyong mga mata (mga kulani, mga nunal)
- Paggamot para sa mga kumplikadong kondisyon sa kalusugan na nagbabanta sa paningin, katulad ng katarata at glaucoma
- Kapag ni-refer ng iyong optometrist



Makipag-usap sa iyong PCP kung kailangan mo ng referral para makapagpatingin sa isang ophthalmologist. Matuto nang higit pa sa **SFHP Buod ng mga Benepisyo**.

Pangangalaga ng Paningin



Bilang isang miyembro ng SFHP, makakakuha ka ng mga serbisyo para sa paningin sa pamamagitan ng VSP Vision Care. Para makahanap ng isang provider ng VSP (optometrist), bisitahin ang **vsp.com** o tumawag sa **1(800) 438-4560**. Bibigyan ka ng VSP ng impormasyon sa pakikipag-ugnayan ng isang optometrist kung saan ka puwede magpa-iskedyul ng appointment.

Kapag tumawag ka sa optometrist, mangyaring siguraduhin na sabihing na isa kang **“miyembro ng VSP.”** Beberipikahin ng optometrist ang iyong pagiging kwalipikado at ang saklaw ng plano batay sa iyong saklaw ng VSP Vision Care Hindi napapailalim sa San Francisco Health Plan ang mga serbisyo para sa paningin.

Kasama sa mga benepisyo sa VSP Vision Care para sa mga nasa hustong gulang na 21 taong gulang pataas ang mga sumusunod:

- Ang mga pagsusuri sa mata mula sa isang optometrist kada 24 buwan; higit pa rito kung kinakailangan tulad ng para sa mga taong may diabetes.
- Salamin sa mata (mga frame at lens) kada 24 buwan, na may valid na reseta
- Pamalit na salamin sa mata sa loob ng 24 buwan kung may pagbabago sa reseta mo o kung nawala, ninakaw, o nabasag ang iyong salamin sa mata at hindi mo ito kasalanan.
- Mga contact lens na medikal na kinakailangan

Pangangalaga ng paningin para sa kabataang wala pang 21:

- Pagsusuri sa mata kada 24 buwan
- Paggamot para sa mga problema sa paningin, tulad ng salamin sa mata (mga frame at lens)



Walang referral na kailangan mula sa iyong PCP para magpatingin sa optometrist. Matuto ng higit pa tungkol sa iyong mga benepisyo para sa paningin sa pamamagitan ng pagpunta sa **vsp.com**. Kung mayroon kang mga katanungan tungkol sa iyong mga benepisyo sa paningin, tumawag sa VSP sa **1(800) 877-7195**.

Kung mayroon kang mga tanong, mangyaring tumawag sa Serbisyo sa Customer ng sa **1(415) 547-7800** o para sa SFHP Care Plus (HMO D-SNP) sa **1(833) 530-7327** o **711** (TTY).