

Giữ gìn Mắt Khỏe mạnh

Khám Mắt Định kỳ sẽ Giúp Thị lực của Quý vị luôn Khỏe mạnh

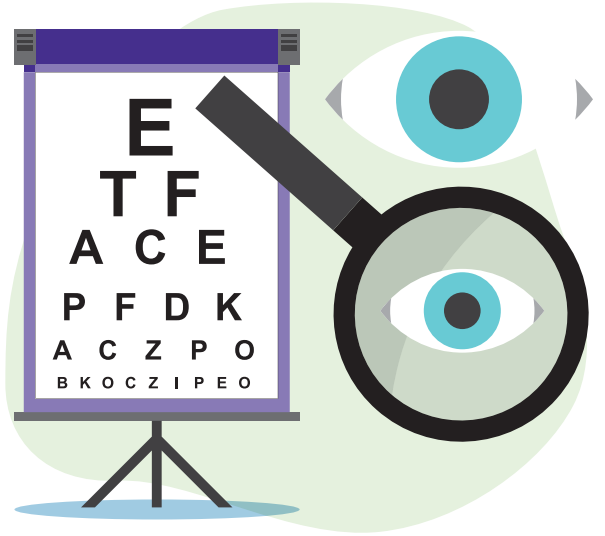
Khi quý vị già đi thì nguy cơ bị một số bệnh về mắt sẽ tăng lên. Nhưng có rất nhiều điều mà quý vị có thể làm ngay bây giờ để ngăn ngừa các vấn đề về mắt trong tương lai!

Khám mắt có thể giúp thị lực của quý vị luôn khỏe mạnh

Khám mắt toàn diện sẽ bao gồm cả việc làm giãn mắt. Lúc này, bác sĩ chuyên khoa mắt sẽ cho quý vị nhỏ thuốc mắt để làm giãn đồng tử mắt của quý vị. Sự giãn nở của mắt cho phép bác sĩ nhìn thấy bên trong mắt của quý vị và tìm xem có bất kỳ thay đổi nào không. **Thông thường thì các vấn đề về mắt không có bất kỳ triệu chứng nào trong giai đoạn đầu.**



Hãy tìm hiểu thời điểm khám mắt theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe của quý vị tại **American Academy of Ophthalmology**.



Khám mắt định kỳ còn quan trọng hơn nữa nếu quý vị:

- **Bị tiểu đường**—khám mắt do bệnh tiểu đường hàng năm. **Bệnh tiểu đường** là nguyên nhân hàng đầu gây mất thị lực ở những người lớn từ 18–64 tuổi ở Hoa Kỳ. Bệnh tiểu đường không có dấu hiệu hoặc triệu chứng rõ ràng. Khám mắt hàng năm có thể phòng ngừa 95% khả năng mất thị lực do bệnh tiểu đường.
- **Có nguy cơ cao bị bệnh tăng nhãn áp (glaucoma)** (các bệnh về mắt làm tổn thương dây thần kinh thị giác của mắt)—hãy đi khám mắt 2 năm một lần hoặc theo chỉ dẫn. Quý vị có thể có nguy cơ cao bị **tăng nhãn áp** nếu:
 - Trên 60 tuổi
 - Là Người Mỹ gốc Phi từ 40 tuổi trở lên
 - Là Người gốc Á, Alaska Bản địa hoặc Người gốc Nhật
 - Có tiền sử gia đình bị tăng nhãn áp
 - Có một số bệnh y khoa, như tiểu đường, huyết áp cao hoặc bệnh tim



Hãy thảo luận với bác sĩ chăm sóc chính* (PCP) của mình hoặc bác sĩ chuyên khoa mắt nếu quý vị có bất kỳ thay đổi nào về mắt như:

- Mờ mắt
- Nhìn thấy các đốm hoặc chuỗi màu đen hoặc xám đột ngột trong tầm nhìn
- Thay đổi tầm nhìn
- Thấy các điểm tối hoặc trống rỗng



Tìm hiểu thêm về các bệnh thường gặp về mắt từ **National Eye Institute**.

**Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ giúp quý vị khỏe mạnh và quản lý dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).

Lời khuyên để có Thị lực Tốt

Những lời khuyên này có thể giúp quý vị giữ gìn sức khỏe mắt và có thị lực rõ ràng nhất có thể.

- **Khám mắt định kỳ** tại bác sĩ chuyên khoa mắt.
- **Đeo đúng loại kính mắt.** Hãy hỏi bác sĩ chuyên khoa mắt về kính chống khúc xạ hoặc kính dùng khi làm việc trên máy tính giúp giảm ánh sáng chói và ánh sáng xanh. Thời gian sử dụng màn hình quá nhiều và ánh sáng màu xanh cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ và khiến mắt quý vị cảm thấy khô và mệt mỏi hoặc gây ra đau đầu.
- **Đeo kính râm chống tia UV** để bảo vệ mắt. Đeo kính râm có thể bảo vệ mắt không bị tiếp xúc quá nhiều với tia cực tím (UV) từ mặt trời. Quá nhiều tia UV có thể làm hỏng võng mạc (phần mắt cho phép quý vị nhìn thấy hình dạng, màu sắc và chi tiết) và gây mất thị lực. Điều này cũng có thể làm tăng nguy cơ bị đục thủy tinh thể (mờ mắt).
- **Chiếu sáng đủ** khi đọc, làm việc hoặc học tập. Sử dụng ánh sáng nền mờ, cùng với đèn trên bàn làm việc của quý vị.
- **Thường xuyên ngừng nghỉ sử dụng** màn hình và các công việc làm căng mắt. Chớp mắt thường xuyên, nhắm mắt và cho mắt nghỉ ngơi khi thấy mắt bị mệt hoặc khô.
- **Tránh hút thuốc lá** và những thứ khác gây kích ứng mắt.
- **Ăn cá có nhiều axit béo omega-3**, như cá hồi, cá ngừ và cá bơn. Hãy ăn những loại cá này 1-2 lần một tuần thay vì thịt.
- **Hãy năng động.** Chăm sóc sức khỏe thể chất là bước đầu tiên để chăm sóc sức khỏe tổng thể cho mắt của quý vị. Xem tờ thông tin của chúng tôi về **Vận động Nhiều hơn** để biết lời khuyên về các bài tập theo độ tuổi và tình trạng của quý vị.



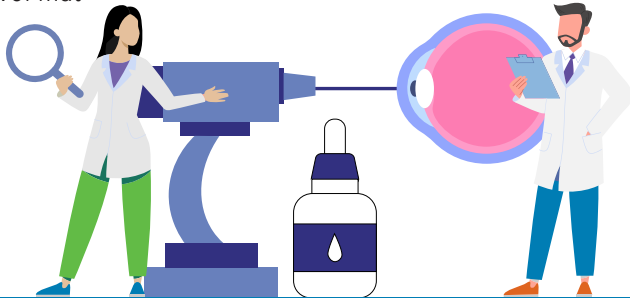
Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).

Chuyên viên đo thị lực và Bác sĩ nhãn khoa: Có gì Khác nhau?

Có 2 loại chuyên gia về mắt có thể giúp duy trì và cải thiện thị lực của quý vị: chuyên viên đo thị lực và bác sĩ nhãn khoa. Cả hai đều đóng vai trò quan trọng trong việc chăm sóc mắt cho quý vị, mặc dù họ có vai trò khác nhau.

Chuyên viên đo thị lực (ODs) không phải là bác sĩ y khoa và được bao trả bởi VSP Vision Care. Quý vị có thể đến khám tại chuyên viên đo thị lực để lấy:

- Toa kê hoặc thay đổi kính/kính áp tròng
- Khám mắt định kỳ và sức khỏe mắt tổng thể
- Triệu chứng/vấn đề về mắt do các bệnh thường gặp với mắt



Bác sĩ chuyên khoa mắt là các bác sĩ y khoa được cấp phép hành nghề phẫu thuật mắt. Họ được bao trả bởi SFHP. Họ là những bác sĩ chăm sóc sức khỏe mắt thường làm việc với chuyên viên đo thị lực cho quý vị.

Đến bác sĩ chuyên khoa mắt để:

- Phẫu thuật/chữa trị các vấn đề ở vùng mắt
- Bất kỳ vấn đề nào về vùng da gần mắt (mụn thịt, nốt ruồi)
- Điều trị về các tình trạng sức khỏe phức tạp đe dọa thị lực, như đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp
- Khi được chuyên gia đo thị lực của quý vị giới thiệu



Hãy trao đổi với PCP của mình nếu quý vị cần giới thiệu đến khám với bác sĩ chuyên khoa mắt. Tìm hiểu thêm trong **Bản Tóm lược Quyền lợi của SFHP**.

Chăm sóc Thị lực



Tất cả hội viên SFHP đều nhận dịch vụ thị lực qua VSP Vision Care. Để tìm nhà cung cấp dịch vụ VSP (chuyên viên đo thị lực), hãy truy cập vào **vsp.com** hoặc gọi **1(800) 438-4560**. VSP sẽ cung cấp thông tin liên lạc của chuyên viên đo thị lực mà quý vị có thể lên lịch hẹn.

Khi gọi cho chuyên viên đo thị lực, vui lòng cho biết quý vị là **“VSP member”**. Chuyên viên đo thị lực sẽ xác nhận xem quý vị có đủ điều kiện không và cho biết khoản bao trả theo chương trình của quý vị dựa trên bảo hiểm chăm sóc thị lực VSP Vision Care. Dịch vụ thị lực không có trong chương trình San Francisco Health Plan.

Quyền lợi chăm sóc thị lực VSP Vision Care cho người lớn 21 tuổi trở lên bao gồm:

- Khám mắt tại chuyên viên đo thị lực mỗi 24 tháng; bổ sung thêm nếu cần thiết, ví dụ: người bị bệnh tiểu đường
- Kính mắt (gọng và tròng) mỗi 24 tháng, với toa thuốc hợp lệ.
- Kính mắt thay thế trong vòng 24 tháng nếu quý vị có thay đổi trong toa thuốc hoặc kính bị mất, mất cắp hoặc gãy vỡ và không phải do lỗi của quý vị.
- Kính áp tròng cần thiết về mặt y tế

Chăm sóc thị lực cho thanh thiếu niên dưới 21 tuổi:

- Khám mắt mỗi 24 tháng
- Điều trị các vấn đề về nhãn khoa, bao gồm kính mắt (gọng và tròng kính)



Không cần giấy giới thiệu từ PCP để khám tại chuyên viên đo thị lực. Tìm hiểu thêm về các quyền lợi nhãn khoa của quý vị tại **vsp.com**. Nếu có thắc mắc về quyền lợi nhãn khoa thì hãy gọi cho VSP theo số **1(800) 877-7195**.



Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).