



常規眼科檢查有助保持健康視力

隨著年齡增長，患某些眼疾的風險會增加。但是您現在可以做很多事情，預防日後眼睛出現問題！

眼科檢查有助保持視力健康

完整的眼部檢查包括散瞳，即眼睛健康專家會給您滴眼液，讓您的瞳孔變大。散瞳可讓專家看清您眼睛內部的狀況，檢查是否有任何變化。**通常情況下，眼睛問題在早期並沒有任何症狀。**



在 **American Academy of Ophthalmology** 網站上，了解您所處年齡段和您此類健康狀況應何時進行眼科檢查。



如果您有以下情況，定期進行眼科檢查更為重要：

- **患有糖尿病：**每年進行糖尿病性眼科檢查。在美國，**糖尿病**是 18–64 歲成年人視力下降的主要原因。沒有明顯的體徵或症狀。每年一次的眼科檢查可以預防 95% 因糖尿病引起的視力下降。
- **患青光眼（損害眼睛視神經的眼疾）的風險較高：**每 2 年或遵醫囑進行眼科檢查。若您有以下情況，則您患上**青光眼**的風險可能較大：
 - 是 40 歲或以上的非裔美國人
 - 年齡超過 60 歲，特別是如果您西班牙裔或拉丁裔
 - 家族中有親人曾患上青光眼

如果您的眼睛出現以下任何變化，請諮詢您的主治醫生* (PCP) 或眼睛健康專家：

- 視力模糊
- 視野突然出現黑色或灰色斑點或條紋
- 視力有變化
- 視野暗淡或空洞



有關常見眼疾的更多資訊，請瀏覽 **CDC** 或 **National Eye Institute**。

*主治醫生是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 **sfhp.org/zh/health-ed**

24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 **sfhp.org/zh/teladoc**



保持良好視力的秘訣

這些貼士有助您盡可能保持眼睛健康和視力清晰。

- **定期**找眼睛健康專家**接受眼科檢查**。
- **佩戴合適的眼鏡**。向眼睛健康專家諮詢，了解可減少眩光和藍光的抗反射鏡片或電腦專用眼鏡之詳情。太長時間使用螢幕和接觸藍光，可能會影響睡眠，導致眼睛感覺乾燥和疲勞，或引起頭痛。
- **戴防紫外線太陽眼鏡**保護眼睛。戴太陽鏡可保護眼睛免於過度遭受陽光中的紫外線 (UV) 照射。過多 UV 光會損害視網膜（用於觀看形狀、顏色和細節的眼睛部位），並導致喪失視力。還有可能增加患上白內障（視力模糊不清）的風險。
- **於閱讀、工作或學習時需有充足光線**。使用柔和的背景光，另外亦應在桌上添置燈光。
- **使用螢幕時或做會令眼睛疲勞的事情時**，應定期休息。經常眨眼，感到疲憊或眼乾時應閉眼休息。
- **避免吸煙**和做其他會刺激眼睛的事情。
- **食用富含 omega-3 脂肪酸的魚類**，例如三文魚、吞拿魚和大比目魚。應嘗試每週吃這類魚 1-2 次，用來取代肉類。



- **多點活動**。照顧好身體健康，就是照護眼睛整體健康的第一步。請查看有關**增加運動量**的資料便覽，了解適合您年齡和狀況的運動相關建議。



如需有關眼部健康的更多資訊，請瀏覽 **CDC**。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc

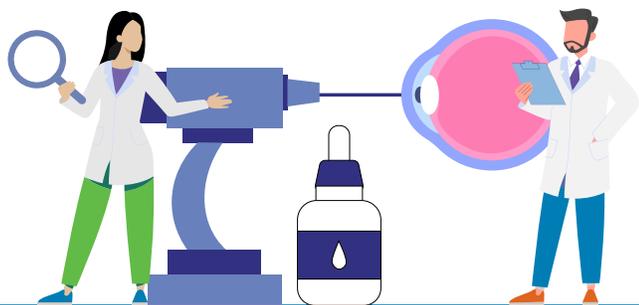


驗光師與眼科醫生：有什麼分別？

有 2 類眼睛健康專家可協助您保持和改善視力，他們是驗光師及眼科醫生。兩者都在眼科護理方面扮演重要角色，但其實他們並不一樣。

驗光師 (ODs) 並非醫生，其服務由 Vision Service Plan (VSP) 承保。您可向驗光師尋求以下服務：

- 眼鏡/隱形眼鏡處方或變更
- 一般眼睛健康和常規視力檢查
- 由常見眼疾引起的眼睛相關症狀/問題



眼科醫生 指有權進行眼科手術的持牌醫生。其服務由 SFHP 承保。他們是眼科護理服務提供者，常常會與驗光師合作。

您可向眼科醫生尋求以下服務：

- 眼科手術
- 您眼睛附近的任何皮膚問題（皮膚瘰肉、痣）
- 治療有機會損害視力的複雜健康狀況，例如白內障和青光眼
- 若由驗光師轉介



如果您需要獲轉介至眼科醫生，請諮詢您的 PCP。詳情請查閱 **SFHP 福利摘要**。

視力護理

 身為 SFHP 會員，您可透過 VSP Vision Care 獲得視力服務。如要尋找 VSP 服務提供者（驗光師），請瀏覽 vsp.com 或致電 **1(800) 438-4560**。VSP 會為您提供驗光師的聯絡方法，您可以與該驗光師預約。

當您致電驗光師時，請務必說明您是「**VSP 會員**」。驗光師將根據您的 VSP Vision Care 保險範圍驗證您的資格與計劃保險範圍。視力服務不是 San Francisco Health Plan 中的服務。

21 歲及以上成人的 VSP Vision Care 福利包括：

- 驗光師每 24 個月進行一次眼科檢查；如有需要（如糖尿病患者），會進行更多眼科檢查
- 每 24 個月一副眼鏡（包括鏡框和鏡片）；需要有效的處方
- 如果因處方改變或非自身原因造成眼鏡丟失、被盜或損壞，每 24 個月可更換一副
- 醫療上必要的隱形眼鏡

21 歲以下青年的視力保健：

- 視力篩查
- 視力問題治療，包括佩戴眼鏡

 去見驗光師時，無需由您的 PCP 轉介。如要進一步了解視力福利，請瀏覽 vsp.com。如對您的視力福利有疑問，請致電 VSP，電話：**1(800) 877-7195**。



有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc