

Поддерживайте здоровье ваших глаз

Регулярные осмотры помогут вам сохранить зрение

С возрастом риск заболеваний органов зрения значительно возрастает. Но есть множество способов уменьшить такие риски!

Регулярные осмотры помогут вам сохранить зрение

Полное обследование глаз приводит к расширению зрачков. Врач закапает вам в глаза специальные капли, которые увеличат размер зрачка. Это поможет ему/ей внимательно осмотреть ваши глаза и заметить в них какие-либо изменения. **Часто на ранних этапах проблемы со зрением не сопровождаются симптомами.**



Узнайте о том, как можно проверить зрение в зависимости от возраста и состояния здоровья из материалов **American Academy of Ophthalmology**.



Еще более важно регулярно проходить проверку зрения, если:

- **У вас диагностирован диабет** — проходите такой осмотр ежегодно. **Диабет** является одной из основных причин потери зрения у людей в возрасте от 18 - 64 лет в США. При этом изначально это не сопровождается какими-либо симптомами. Ежегодная проверка зрения помогает предотвратить потерю зрения, связанную с диабетом, в 95% случаев.
- **У вас есть повышенный риск глаукомы** (поражения глазного нерва) — проходите осмотр каждые 2 года или по указанию врача. У вас может быть повышенный риск **глаукомы**, если вы:
 - Афроамериканец(-ка) старше 40 лет.
 - Старше 60 лет (особенно для латиноамериканцев).
 - У вас в семье были случаи заболевания глаукомой.

Проконсультируйтесь с вашим основным поставщиком медицинских услуг* (PCP) или офтальмологом, если вы заметили следующие изменения:

- Мг Пелена перед глазами
- Черные или серые точки или полосы перед глазами
- Изменения в четкости зрения
- Затемненные или пустые области перед глазами



Узнайте больше о наиболее распространенных заболеваниях глаз из материалов **CDC** или **National Eye Institute**.

** Основной поставщик медицинских услуг — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра/медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание.*

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Советы по уходу за зрением

Эти советы помогут вам поддерживать здоровье глаз и хорошее зрение.

- **Проходите плановые проверки зрения** у офтальмолога.
- **Носите правильно подобранные очки.** Узнайте у специалиста по уходу за зрением об антибликовых линзах или очках для работы за компьютером, которые уменьшают блики и интенсивность синего света. Долгое сидение перед экраном и синий свет могут ухудшать качество сна, вызывать сухость и утомляемость в глазах, а также головную боль.
- **Носите солнцезащитные очки, блокирующие ультрафиолет.** Солнцезащитные очки помогают защитить ваши глаза от избыточного ультрафиолетового света. Высокое количество ультрафиолета может повредить сетчатку (часть глаза, которая распознает форму, цвет и детали предметов) и стать причиной потери зрения. Он также может повысить риск катаракты (тумана перед глазами).
- **Во время** чтения, работы или учебы позаботьтесь о хорошем освещении. Используйте мягкий фоновый свет и настольную лампу.
- **Делайте регулярные перерывы** при работе за компьютером и выполнении задач, требующих напряжения зрения. Часто моргайте и закрывайте глаза, когда чувствуете усталость или сухость.
- **Не курите** и не употребляйте другие вещества, которые раздражают глаза.
- **Употребляйте в пищу рыбу, богатую жирными омега-3-кислотами**, например лосось, тунец и палтус. Попробуйте есть такую рыбу 1-2 раза в неделю вместо мяса.
- **Больше двигайтесь.** Забота о физическом здоровье – это первый шаг на пути сохранения хорошего зрения. Ознакомьтесь с нашей брошюрой об **Активном образе жизни** с полезными советами по физической нагрузке в зависимости от возраста и состояния здоровья.



Для получения дополнительной информации о здоровье глаз посетите веб-сайт **CDC.**



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

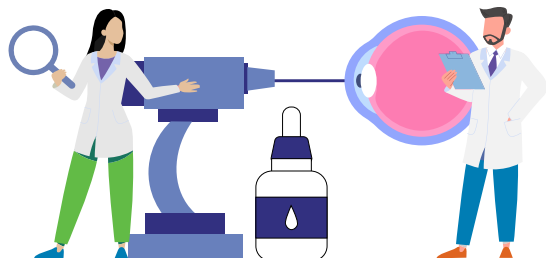


Оптометристы и офтальмологи: в чем разница?

Существует 2 типа специалистов по уходу за здоровьем глаз, которые помогают поддерживать и улучшать зрение: оптометристы и офтальмологи. И те, и другие играют важную роль в заботе о зрении, хотя они выполняют разные функции.

Оптометристы (ODs) не являются врачами, и на них распространяется Vision Service Plan (VSP). Вы можете посетить оптометриста для:

- Получения или корректировки рецепта на очки / контактные линзы
- Проверки общего состояния глаз и плановой проверки зрения
- Работы с симптомами / проблемами со зрением вследствие распространенных заболеваний глаз



Офтальмолог – это врач, имеющий лицензию на проведение хирургического лечения глаз. Такие услуги покрываются планом SFHP. Офтальмологи часто работают в связке с вашим оптометристом.

Запишитесь на прием к офтальмологу в следующих случаях:

- Вам необходима хирургия глаз или другие процедуры
- У вас есть проблемы с кожей вокруг глаз (метки, родинки)
- Вам необходимо лечение сложных медицинских состояний, способных привести к потере зрения, например катаракты и глаукомы
- Вы получили соответствующее направление от оптометриста



Проконсультируйтесь со своим РСР, чтобы получить направление к офтальмологу. Узнайте больше из брошюры **SFHP о ваших льготах**.

Уход за органами зрения



Все участники SFHP получают офтальмологические услуги в рамках программы VSP Vision Care. Чтобы найти поставщика VSP (оптометриста), посетите сайт **vsp.com** или позвоните по номеру **1(800) 438-4560**. VSP предоставит вам контактную информацию оптометриста, у которого вы сможете пройти проверку зрения.

Связываясь с оптометристом, не забудьте сказать о том, что вы участвуете в **программе VSP**. Оптометрист проверит ваше соответствие критериям для участия в программе VSP Vision Care. Услуги по проверке зрения не входят в San Francisco Health Plan.

Услуги в рамках VSP Vision Care для взрослых старше 21 года включают в себя:

- Проверка зрения оптометристом каждые 24 месяца или чаще при необходимости (например при наличии диабета)
- Очки (оправы и линзы) каждые 24 месяца при наличии рецепта
- Замена очков в пределах 24 месяцев, если в рецепт внесены изменения или если ваши старые очки были утеряны, украдены и сломаны не по вашей вине
- Контактные линзы по медицинским показаниям

Услуги для лиц младше 21 года:

- Проверка зрения
- Лечение заболеваний органов зрения, в том числе предоставление очков



Вам не потребуется направление от вашего РСР для записи на прием к оптометристу. Более подробная информация об офтальмологических услугах доступна на сайте **vsp.com**. Позвоните в VSP по номеру **1(800) 877-7195**, если у вас есть вопросы относительно.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**