



健康眼睛。 健康大腦。

您知道視力喪失會影響您的大腦健康嗎？視力喪失會讓您更難與他人保持聯繫，這可能會增加您孤立、記憶力減退、思考困難和思緒混亂的風險。許多類型的視力喪失是可以預防或治療的。約 80% 的視力喪失影響 50 歲及以上的成年人，其中大部分可透過眼鏡或白內障手術改善。

定期眼睛檢查是及早發現問題並保持視力強健的關鍵。某些健康狀況（例如糖尿病、高血壓和心臟病）會影響您的眼睛健康，因此管理這些狀況也有助於保護您的視力。照顧好您的視力不僅有助於眼睛健康，還能幫助您保持活躍、完成日常事務並享受與家人和朋友共度的時光。

以下是您可以採取哪些措施來保護視力：

- 安排定期眼睛檢查。
- 了解您家族的眼睛健康史。
- 限制螢幕時間以預防眼睛不適。
- 佩戴太陽眼鏡以保護眼睛免受紫外線傷害。
- 保持活躍，並在日間多走動。
- 健康飲食。
- 監測高血壓和糖尿病等健康狀況。
- 請勿吸煙。

更多資訊

關於眼睛健康

- 國家眼科研究所
<https://www.nei.nih.gov/>
- 疾病控制與預防中心視力與眼睛健康
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>
- 美國眼科學會
<https://www.aao.org/eye-health>

關於健康老齡化

- 全國慢性疾病總監協會健康老齡化計劃
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- 疾病控制與預防中心健康大腦倡議
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 阿茲海默症協會
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS

Promoting Health. Preventing Disease.

整合大腦健康訊息至慢性病計劃並促進 BOLD 公共衛生計劃之間的協作，由美國衛生與公共服務部 (HHS) 轄下之疾病控制與預防中心 (CDC) 提供支援。本計劃為 CDC/HHS 財務援助獎項的一部分，總金額為 100 萬美元，並由 CDC/HHS 全額資助。上述內容僅代表作者的個人觀點，不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方立場，亦不構成其認可。

