



MALUSOG NA MGA MATA.

MALUSOG NA UTAK.

Alam mo ba na ang pagkawala ng paningin ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong utak? Ang pagkawala ng iyong paningin ay maaaring magpahirap na manatiling konektado sa iba, na maaaring magpataas ng iyong panganib ng pag-iisa, pagkawala ng memorya, hirap sa pag-iisip, at pagkalito. Maraming uri ng pagkawala ng paningin ay maaaring maiwasan o magamot. Humigit-kumulang 80% ng pagkawala ng paningin ay nakakaapekto sa mga nasa hustong gulang na may edad 50 pataas, at marami rito ay maaaring mapabuti gamit ang salamin sa mata o operasyon sa katarata.

Ang regular na pagsusuri sa mata ay susi sa maagang pagtuklas ng mga problema at pagpapanatiling malakas ng iyong paningin. Ang ilang kondisyon sa kalusugan—tulad ng diabetes, mataas na presyon ng dugo, at sakit sa puso—ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong mata, kaya ang pamamahala sa mga kondisyong ito ay makatutulong din na protektahan ang iyong paningin. Ang pag-aalaga sa iyong paningin ay hindi lang nakatutulong sa iyong mga mata—sinusuportahan din nito ang iyong kakayahang manatiling aktibo, gawin ang mga pang-araw-araw na gawain, at mag-enjoy ng oras kasama ang pamilya at mga kaibigan.

Narito ang maaari mong gawin upang maprotektahan ang iyong paningin:

- Magpa-iskedyul ng regular na pagsusuri sa mata.
- Alamin ang kasaysayan ng kalusugan sa mata ng iyong pamilya.
- Limitahan ang oras sa screen upang maiwasan ang discomfort sa mata.
- Magsuot ng salaming pang-araw upang maprotektahan ang iyong mga mata mula sa mga sinag ng UV.
- Manatiling aktibo at gumalaw sa buong araw.
- Kumain ng masusustansyang pagkain.
- Subaybayan ang mga kondisyon sa kalusugan tulad ng mataas na presyon ng dugo at diabetes.
- Huwag manigarilyo.

Para sa Karagdagang Impormasyon

Tungkol sa Kalusugan ng Mata

- **Pambansang Institusyon sa Mata**
<https://www.nei.nih.gov/>
- **Kalusugan ng Paningin at Mata ng CDC**
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>
- **American Academy of Ophthalmology**
<https://www.aao.org/eye-health>

Tungkol sa Malusog na Pagtanda

- **Mga Direktor ng Pambansang Asosasyon ng mga Malalang Sakit, Mga Programa para sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- **Inisyatiba para sa Malusog na Utak ng CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

Ang Pagsasama ng Pagmemensahe tungkol sa Kalusugan ng Utak sa mga Programa para sa mga Malalang Sakit at Pagpapadali ng Pakikipagtulungan sa mga Programang Pampublikong Pangkalusugan ng BOLD ay sinusuportahan ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC) ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) sa ilalim ng CDC/HHS bilang bahagi ng isang gawad na tulong pinansyal na may kabuuang halagang \$1,000,000, na 100% pinondohan ng CDC/HHS. Ang nilalaman ay sa (mga) may-akda at hindi kinakailangang kumakatawan sa opisyal na pananaw ng, ni isang pag-endorso mula sa, CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.

