



ĐÔI MẮT KHỎE MẠNH.

BỘ NÃO KHỎE MẠNH.

Bạn có biết rằng mắt thị lực có thể ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ không? Mắt thị lực có thể khiến bạn khó duy trì kết nối với người khác hơn. Điều này có thể làm tăng nguy cơ cô lập, suy giảm trí nhớ, khó khăn trong suy nghĩ và lú lẫn. Nhiều loại mắt thị lực có thể phòng ngừa hoặc điều trị được. Khoảng 80% tình trạng mắt thị lực ảnh hưởng đến người lớn từ 50 tuổi trở lên và phần lớn trong số đó có thể được cải thiện bằng kính mắt hoặc phẫu thuật đục thủy tinh thể.

Khám mắt định kỳ là chìa khóa để phát hiện sớm các vấn đề và giữ cho thị lực của bạn luôn khỏe mạnh. Một số tình trạng sức khỏe như tiểu đường, huyết áp cao và bệnh tim có thể ảnh hưởng đến sức khỏe mắt, vì vậy việc kiểm soát những tình trạng này cũng có thể giúp bảo vệ thị lực của bạn. Chăm sóc thị lực không chỉ giúp đôi mắt mà còn hỗ trợ khả năng duy trì hoạt động, thực hiện các công việc hằng ngày và tận hưởng thời gian bên gia đình và bạn bè.

Đây là những gì bạn có thể làm để bảo vệ thị lực của mình:

- Lên lịch khám mắt định kỳ.
- Tìm hiểu về tiền sử sức khỏe mắt của gia đình bạn.
- Hạn chế thời gian sử dụng màn hình để ngăn ngừa khô chịu ở mắt.
- Đeo kính râm để bảo vệ mắt bạn khỏi tia UV.
- Năng vận động và di chuyển trong ngày.
- Ăn thực phẩm lành mạnh.
- Theo dõi các tình trạng sức khỏe như huyết áp cao và tiểu đường.
- Không hút thuốc.

Để biết thêm thông tin

Về Sức khỏe Mắt

- Viện Mắt Quốc gia
<https://www.nei.nih.gov/>
- Thị lực và sức khỏe mắt của CDC
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>
- Học viện Nhãn khoa Mỹ
<https://www.aao.org/eye-health>

Về Lão hóa Khỏe mạnh

- Chương trình Lão hóa Khỏe mạnh của Hiệp hội Quốc gia Giám đốc Chương trình Bệnh mạn tính
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- Sáng kiến Não bộ Khỏe mạnh của CDC
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- Hiệp hội Alzheimer
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS

Promoting Health. Preventing Disease.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Mỹ (HHS) hỗ trợ lồng ghép thông điệp về sức khỏe não bộ vào các chương trình bệnh mạn tính và tăng cường hợp tác giữa các chương trình y tế cộng đồng BOLD theo khoản hỗ trợ tài chính của CDC/HHS với tổng cộng \$1.000.000, trong đó CDC/HHS tài trợ 100%. Các nội dung này là quan điểm của tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức, cũng như không hàm ý CDC/HHS hoặc Chính phủ Mỹ xác nhận hay ủng hộ nội dung này.

