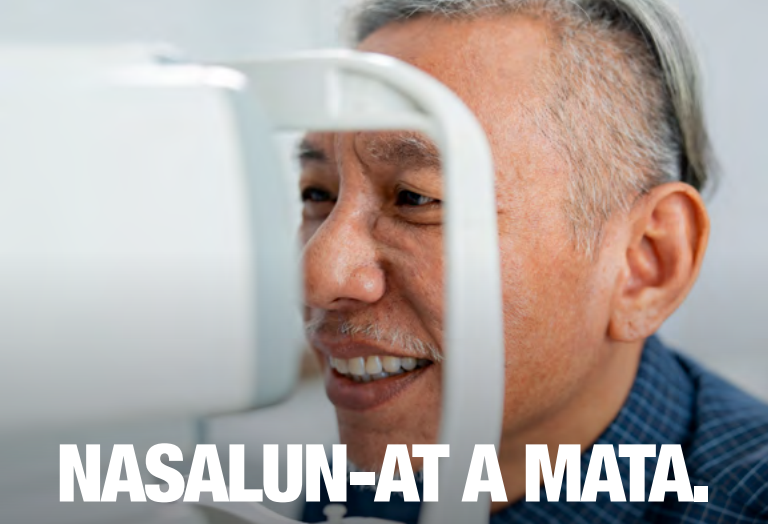




NASALUN-AT A MATA.

NASALUN-AT NGA UTEK.

Ammom kadi a ti pannakapukaw ti panagkita ket mabalin nga apektaranna ti salun-at ti utekmo? Ti pannakapukaw ti panagkitam ket mabalin a mangparigat iti panagtalinaed a konektado kadagiti sabsabali, a mabalin a mangpaadu iti peggad ti pannakaisina, pannakapukaw ti memoriam, pannakariribuk ti panagpanunot, ken pannakariro. Adu a kita ti pannakapukaw ti panagkita ti malapdan wenno maagasan. Agarup 80% iti pannakapukaw ti panagkita apektaranna dagiti nataengan nga agtawen iti 50 ken natataengan, ket kaaduan iti dayta ti mapasayaat babaen ti antehos wenno operasion iti katarata.

Ti regular a panangeksamen iti matam ti tulbek tapno nasapa a matiliw dagiti parikut ken agtalinaed a natibker ti panagkitam. Dadduma a kasasaad ti salun-at —kas iti diabetes, alta presion, ken sakit ti puso —mabalin nga apektaranna ti salun-at ti matam, isu a makatulong met a mangsalaknib iti panagkitam ti panangtarawidwid kadagitoy a kasasaad. Ti panangaywan iti panagkitam ket saan laeng a makatulong kadagiti matam—suportaranna met ti abilidadmo nga agtalinaed nga aktibo, mangaramid kadagiti inaldaw nga aramid, ken mangtagiragsak iti panawen a kadua ti pamilia ken gagayyem.

Adtoy ti maaramidam tapno masalaknibam ti panagkitam:

- Mangiskediul iti regular nga eksaminasion ti mata.
- Ammuem ti maipapan iti pakasaritaan ti salun-at ti mata ti pamiliam.
- Limitaran ti oras ti iskrin tapno malapdan ti pannakariribuk ti mata.
- Agusarka iti sunglasses tapno masalaknibam dagiti matam manipud UV rays.
- Agtalinaedka nga aktibo ken aggaraw bayat ti aldaw.
- Mangan kadagiti makapasalun-at a taraon.
- Bantayan dagiti kasasaad ti salun-at kas iti alta presion ken diabetes.
- Dika agsigarilio.

Para iti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan iti Salun-at ti Mata

- Nailian nga Instituto ti Mata
<https://www.nei.nih.gov/>
- CDC Vision ken Salun-at ti Mata
<https://www.cdc.gov/vision-health/index.html>
- Amerikano nga Akademia ti Optalmolohia
<https://www.aao.org/eye-health>

Maipapan iti Nasalun-at a Panaglakai/Panagbaket

- Nailian nga Asosiasion dagiti Direktor ti Nakaro a Sakit Dagiti Programa ti Nasalun-at a Panaglakai/Panagbaket
<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>
- CDC Nasalun-at nga Utek nga Inisiatibo
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- Asosiasion ti Alzheimer's
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS
Promoting Health. Preventing Disease.

Ti Panagtapon ti Mensahe ti Salun-at ti Utek kadagiti Programa ti Nabayagen a Sakit ken Panangpasayaat iti Panagtittinnulong Kadagiti Programa ti Salun-at ti Publiko ti BOLD ket suportado ti Sentro para iti Panangkontrol ken Pananglapped iti Sakit – Depression ken Panaglakai/Panagbaket ti Departamento ti Salun-at ken Serbisio ti Tao ti U.S. (HHS) iti sidong ti CDC/HHS kas paset ti pinansial a tulong a pammadayaw nga agdagup iti \$1,000,000 nga addaan iti 100% a pinunduan ti CDC/HHS. Dagiti linaonna ket ti (dagiti) autor ken saan a nasken a mangibagi kadagiti opisial a panangmatmat ti, wenna panangi-endorso ti, CDC/HHS wenna ti Gobierno ti U.S.

