

2010年布碌崙萬寧健康講座（五）- 「怎樣才能擁有一雙健康的眼睛」

布碌崙「萬寧大藥房」於每月第四個星期一與「瑪摩利醫院」及「大都會猶太醫療系統」合作舉辦「布碌崙萬寧健康講座」。每個月會邀請不同的嘉賓講解不同的健康資訊。地點布碌崙八大道 64 街萬寧布碌崙分店 - 錦龍大廈四樓舉行。

本月二十四日上午十一時至中午十二時，誠邀紐約州視力康復機構專員（VISIONS/Services for the Blind and Visually Impaired）Mark Bone 先生為主講嘉賓，主題是「怎樣才能擁有一雙健康的眼睛」。講座上詳細講解如何保護眼睛及有關眼睛疾病的議題，內容包括：

（一）每人都應該進行眼睛檢查，如果您在過去的一年內沒有做過眼睛檢查，而您眼睛出現亮度變暗，眼睛腫痛，常常流液體，散光或眼皮腫脹/紅腫現或出現如下徵狀，請馬上去見您的醫生：

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 經常撞到東西。 | 7. 把東西弄曬或把食物推出盤內。 |
| 2. 愛靠着牆壁走路。 | 8. 有困難辨別人；看不清他人的相貌 |
| 3. 用不尋常的方法拿或摸東西。 | 9. 經常流眼淚。 |
| 4. 喜歡斜着頭看東西。 | 10. 眼睛腫脹。 |
| 5. 需要明亮的光看東西。 | 11. 眼睛變色。 |
| 6. 看東西時靠得很近。 | 12. 不喜歡出門 |

（二）四種常見的眼睛疾病

1. **黃斑病變**（Macular Degeneration）影響您眼部的中央視力，多數是和年齡有關。
2. **青光眼**（Glaucoma）影響眼部的周圍的視力。如果不及時治會造成失明。
3. **白內障**（Cataract）造成視力模糊。病情進一步發展，病人會感覺到閱讀困難。
4. **糖尿病視網膜病變**（Diabetic Retinopathy）影響糖尿病病人。病人的視線會出現斑點或模糊。

超過 40 歲和家裏曾有過青光眼和糖尿病視網膜病變病例的人，會比較容易得到這些病。

（三）怎樣才能擁有一雙健康的眼睛

1. 戴太陽鏡或有帽沿的帽子。
2. 請勿吸煙。
3. 檢查是否有糖尿病。控制糖尿病。
4. 避免接觸酒精。
5. 了解家庭病狀，如果家人有過這些病，您得到的可能性會比較大。
6. 每年去眼科醫生那裏檢查。

VISIONS 還會為有需要的病人免費申請有利於眼睛的日常用具，如粗筆、特大字藥盒、辨字膠片、發聲電話和發生鬧鐘等。如果您要諮詢更多的資料，請親自與 VISIONS 的 Elizabeth 李小姐聯絡，電話(212)625-1616 內綫 108。

布碌崙萬寧健康講座（六）已特別定於六月二十一日（星期一）上午 11 時至中午 12 時在同一地點繼續舉行，講座主題為「頭痛的各種成因」，詳情請留意各大報章廣告及宣傳單張，或可致電萬寧大藥房(718) 238-3850，瑪摩利醫院華語專線 (718) 283-6898 及大都會猶太醫療系統亞裔服務部(718) 921-7919 查詢。歡迎各界人士參加講座。