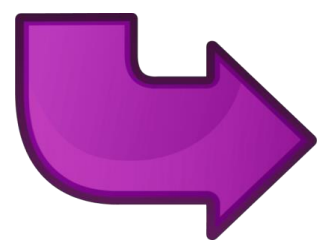


视力



跌倒?



视力问题可增加您跌倒的机率。

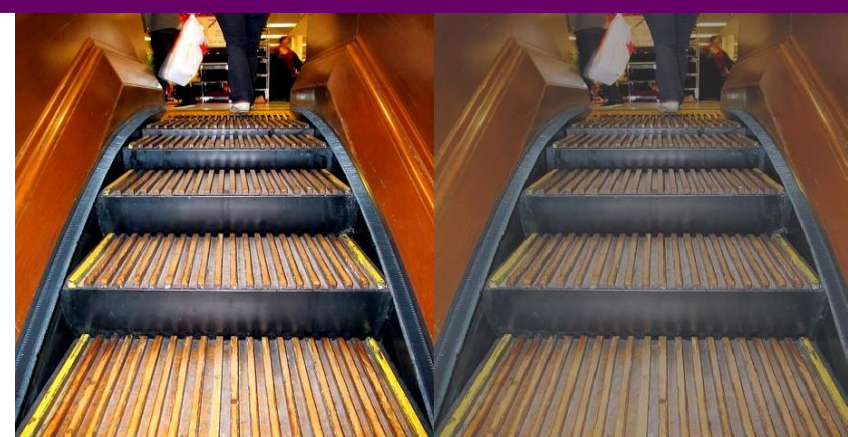
在75岁以上的年长者中，30%的视力障碍是因**戴错眼镜**或**没有戴眼镜**而引起的。

定期检查眼睛可及早诊断初期眼疾，如**老年黄斑退化症**或**青光眼**等。提早治疗眼疾能够避免病情恶化。

因视力问题而导致跌倒的常见因素：

1. 视觉对比感应度减少

导致难以看到边缘，致使路边坎几乎看不到。



2. 深度知觉降低

单眼视力不佳，会造成距离及深度判断的困难。



3. 视野减少

周边视觉模糊或中央视觉障碍可增加跌倒的风险。



你能做的小贴士：

- 定期做视力检查，每年至少一次。
- 避免眩光。从光亮到阴暗的地方时，先稍微停一下，让眼睛适应光度的变化才行动。
- 如果佩戴两用眼镜，在使用阶梯时请格外小心。
- 佩戴正确的眼镜和保持镜片干净。
- 确保家里光线充足。