

# 健康视力检查表

如何保持一生好视力

## 每年进行眼科检查



## 佩戴太阳镜



## 不吸烟

吸烟会增加以下风险：

白内障  
视神经损伤  
黄斑变性



并且吸烟的人在年老时失明的可能性是正常人的 4 倍

## 避免常见眼睛伤害源头

每年有 72 万的加拿大人患有医源性眼损伤。



**44%**  
的伤害发生在家中

眼睛在家中受伤的常见原因有：

**16%**  
发生在工作场所

- 家庭装修
- 化妆用具
- 指甲

**14%**  
发生在学校或其它地方

- 家用清洁产品
- 隐形眼镜佩戴不当
- 隐形眼镜滥用

**15%**  
发生在运动和娱乐时

**11%**  
发生在道路上

## 了解您的家族病史



## 重视眼部感染问题

症状包括：



**注意！**

如果您怀疑眼部感染，请立即去看眼科医生。耽误治疗可能导致视力下降。

## 找一位了解您眼睛病史的眼科医生

找一位了解您和您的眼睛病史的眼科医生，可以确保您在适当的时间得到正确的治疗。请在此空白处记录眼科医生的联系信息：

姓名：

电话：



CANADIAN ASSOCIATION OF OPTOMETRISTS  
ASSOCIATION CANADIENNE DES OPTOMÉTRISTES

需要一位眼科医生？请访问 at [www.opto.ca](http://www.opto.ca) 查找您就近的眼科医生