

—
基本信息

综合眼睛健康



vision
eye institute

综合眼科是什么？

综合眼科医生治疗多种眼科疾病，并实施白内障手术。Vision Eye Institute 的所有综合眼科医生均接受过多方面的专业培训。

除此之外，许多医生还接受过有关影响眼睛的特定疾病或病症的培训，并通过资格认证，这称为亚专业化。如果需要更加专业化的护理或手术，综合眼科医生会为您推荐亚科专家。

为什么要定期做眼科检查？

保持眼睛健康很重要，但是我们常常会忽视眼睛健康。许多眼科疾病没有明显症状，发展到晚期时才会被觉察。事实上，大约 90% 的视力减退是可以预防和治疗的。¹

一般而言，40岁以后，视力会发生变化，患上某些眼科疾病的风险也会开始增加。配合验光师定期做眼科检查可以确保及早查出问题，及早治疗。





综合眼科检查程序

眼科医生会详细记录病历，包括糖尿病、高血压、心脏病等家族病史。眼科医生会询问您之前和目前的视力问题。如果您有戴处方眼镜或隐形眼镜，就诊时请务必带上。

综合眼科检查包括确定眼睛不同部位健康、功能和外观的检查。

这些检查包括：

视敏度检查，使用斯内伦视力表测试您从指定距离能看得多清楚。斯内伦视力表由一行行的字母组成，从上到下字体逐渐变小。

眼肌检查，检查负责眼睛活动的肌肉的功能。眼科医生会拿笔等物体在您眼前移动，让您的眼睛随着移动，但颈部保持不动。



屈光检查，确定视力是否正常，是否需要戴矫正视力的眼镜。眼科医生会用数字验光仪或检眼镜，将光射入您的眼睛，评估眼睛能够有效聚光的程度。如果您的眼睛屈光不正，会让您透过综合屈光检查仪看东西，用验光镜片进行微调。这个面具似的装置用于确认哪些镜片能让您看得最清楚。

视野检查，评估周边视力。眼科医生会让您看着特殊仪器，当您看到闪光的时候按下按钮。或者，眼科医生会让您保持头部不动，遮盖一只眼睛，告诉医生您在什么阶段看到他/她的手在移动。

色觉检查，使用多彩点图案进行检查。如果您看不见某个颜色（或某些颜色），您将看不出特定的图案。

裂隙灯检查，眼科医生会检查角膜、晶状体、虹膜和眼前房。眼科医生会让您坐下，把下颌和前额放在配有显微镜和明亮强光的装置上，然后使用荧光滴眼剂查看角膜是否有创痕、异物或感染。

视网膜检查，检查视网膜以及眼后部视神经疾病。滴眼药水扩大瞳孔后，眼科医生头戴检眼镜、裂隙灯或强光灯检查您的双眼。检查结束后数小时内，眼药水会使您视力模糊，对光敏感，所以在这段时间内不要开车回家，请另做返程安排。



眼压测量，使用眼压计测量眼内压。通常先用眼药水麻痹眼睛。

角膜厚度测量，使用超声波测量角膜厚度，查看眼内压是否有升高的迹象。先用眼药水麻痹眼睛。

神经检查，检查脑神经的功能。在某些情况下会需要此项检查。



大多数检查可以立即出结果，但有些检查可能需要几天时间。

眼科疾病的治疗

如果您的眼睛屈光不正，眼球形状阻止光线准确聚焦（导致视力混浊或斜视），眼科医生会让您佩戴矫正眼镜。

激光矫视手术可以永久矫正屈光不正。

如果疑似或检查出患有眼科疾病，您需要进一步诊断检查，医生会向您建议治疗方案。在某些情况下，综合眼科医生可能会向您推荐专攻眼睛特定部位的亚专业眼科医生（例如，角膜专家、视网膜专家）。

生活中保护眼睛健康十分重要。除了配合验光师定期做眼科检查外，您还应遵循以下提示，保持眼睛健康（见下页）。





保持眼睛健康的小贴士

戴护目镜

在进行体育运动、修剪草坪、使用手动工具或喷漆等时，应佩戴优质护目用具（安全眼镜、护目镜、防护罩、眼罩），避免眼睛受伤。

戒烟

吸烟会大大增加患视网膜疾病（例如，老年性黄斑变性）和白内障的几率，加重现有视力问题，导致视神经受损，最终致盲。

保护眼睛不受紫外线的伤害

应戴上可以遮挡 99-100% UVA 和 UVB 的优质太阳镜和宽沿帽，防止阳光损伤眼睛。阳光可导致白内障、眼癌、光性角膜炎（眼睛晒伤）和翼状胬肉（眼翳）。

避免闪光灼伤

眼睛闪光灼伤与晒伤一样，可导致角膜疼痛发炎。眼睛暴露于焊炬、水或雪反射光，或直接看极强光（例如摄像用卤素投光灯），可导致眼睛闪光灼伤。在这些情况下，应始终佩戴护目用具。

使用电脑时注意休息

长时间看电脑或专注看某个东西会导致眼睛疲劳，减少眨眼次数。试试 20-20-20 法则，即每 20 分钟看向 20 英尺（大约 6 米）远的地方 20 秒。这可以帮助减轻眼疲劳，提高眨眼次数。

按照指示使用隐形眼镜

隐形眼镜使用不当会伤害眼睛。应按照指示遵守隐形眼镜和护理液的卫生和处理要求，如果眼睛出现问题，请到眼部护理专家处就诊。

不要揉眼

过度揉眼会增加眼压和/或损伤角膜，可能导致圆锥形角膜，这是一种导致严重视觉畸变的变性疾病。

扔掉旧化妆品

每三个月更换眼部化妆品，定期用热肥皂水清洗化妆刷，以免细菌入眼。佩戴隐形眼镜者要特别小心，不要与他人共用眼部化妆品。





吃出健康的眼睛

为保持眼睛健康，保持健康均衡的饮食，如富含 Omega-3 的鱼类（例如，三文鱼）、绿叶蔬菜、色彩鲜艳的水果和蔬菜、坚果和种子等。

保持健康体重

众所周知，超重会使血压升高，增加眼内细小的血管的压力。眼内血管受损可导致视力问题。超重或肥胖也会增加罹患糖尿病以及其他疾病的风险，导致糖尿病视网膜病变、老年性黄斑变性、青光眼等眼科疾病。

了解家族病史

许多眼科疾病都有一定的遗传几率，会增加患上该病的风险。如果家族中有人被诊断出患有眼科疾病，那么您罹患该疾病的风险会更高。应确保您的所有医疗服务人员都了解您的家族病史，特别是如果有家族成员被诊断出患有眼科疾病。



常见问答

眼科医生的日常工作是什么？

眼科医生也称为眼科专家和眼科医师。眼科医生可以诊断和治疗眼科疾病，实施眼科手术，开药和配眼镜。

全科医生（GP）或验光师一定会推荐您去看眼科医生。

验光师的日常工作是什么？

验光师可以配矫正眼镜和隐形眼镜，在一些情况下，还能开一定范围内的药物。验光师可以诊断和监测眼部疾病，也可以直接将患者转诊至眼科医生。

验光师执行的眼科检查可以享受 Medicare 退款，通常由医保报销。

斜视矫正师的日常工作是什么？

斜视矫正师可以配矫正眼镜和隐形眼镜，配合医院、私人诊所、研究机构和低视力康复机构的眼科医生提供教育和家庭帮助。



配镜师的日常工作是什么？

配镜师根据眼科医生、验光师和斜视矫正师的处方制作并配发眼镜和隐形眼镜。

我应该多久检查一次眼睛？

通常情况下，您应该至少每两年由验光师（和/或在某些情况下由眼科医生）检查一次眼睛。常规眼科检查可以及早诊断出疾病，并在不可逆的视力损伤发生之前加以治疗。

隐形眼镜佩戴者如有健康问题（例如，糖尿病或类风湿性关节炎）或有眼部障碍家族病史，眼睛检查的频率可能要更高。

我应该吃什么才能保持眼睛健康？

吃油性鱼类（富含 Omega-3 鱼油）、色彩鲜艳的蔬菜和水果（富含维生素 C 和维生素 A）、坚果和种子（富含维生素 E）等食物，保持健康的饮食习惯，可以降低患上影响视力的疾病（例如，黄斑变性）的几率。

参考文献

1. Australian Government Department of Health and Aged Care. Eye health. Available at: <https://www.health.gov.au/health-topics/eye-health> (2022年9月16日).



全面眼科护理

Vision Eye Institute 是澳大利亚最大的私立眼科服务提供商，我们拥有眼科领域/疾病方面极具威望的全科医生和专科医生团队。

激光眼科手术



白内障和晶状体手术



青光眼



糖尿病眼病



黄斑变性



视网膜疾病



圆锥形角膜



干眼症



翼状胬肉



角膜移植



角膜疾病



神经性视力问题



眼部修复手术



儿童眼睛健康



综合眼睛健康



我们的综合眼科诊所

如需了解更多信息或 Vision Eye Institute 综合眼部疾病诊所，请访问网站：

visioneyeinstitute.com.au/services/general-eye-health

这些信息适用于一般情况。所有医疗和外科手术均存在潜在并发症风险。进行医疗或外科手术前，请咨询医生。



visioneyeinstitute.com.au



Transforming lives. That's our vision.