

—
基本信息

眼健康管理



什么是综合眼科？

综合（全面）眼科医师可诊疗多种眼部疾病，并实施白内障手术。Vision Eye Institute的医师均经系统专科培训，具备综合眼科执业能力。

此外，部分医师在特定眼科疾病领域完成进一步培训并取得额外资质，称为亚专科化。如需更专科化诊疗或手术，综合眼科医师可将患者转诊至相关亚专科医师。

为什么需要定期进行眼科检查？

维持良好的眼部健康至关重要，但常被忽视。多种眼部疾病在早期缺乏明显临床症状，往往在进展期方被发现。研究显示，约90%的视功能损害是可预防或可治疗的。¹

40岁后视力变化为常见生理现象，同时相关眼病的发生风险逐渐升高。建议定期接受验光师检查，以便早期发现并进行干预。

参考文献

1. Australian Government Department of Health and Aged Care. Eye health 可访问：<https://www.health.gov.au/health-topics/eye-health>（访问日期：2025年10月22日）。





眼部健康防护建议

佩戴防护眼镜

为预防眼外伤，在运动或从事如草坪修剪、手动工具操作及喷涂作业等活动时，应佩戴符合安全标准的防护眼镜（包括安全眼镜、护目镜、防护面罩等眼部防护装备）。

戒烟

吸烟显著增加视网膜疾病（如年龄相关性黄斑变性）及白内障的发病风险，可加重既有视功能损害，并可能导致视神经损伤，进而引发失明。

防护眼睛免受紫外线伤害

应佩戴可阻挡99%-100% UVA及UVB辐射的高质量太阳镜，并配戴宽边帽，以减少紫外线对眼部的损伤。长期暴露于紫外线下可导致白内障、眼部肿瘤、光性角膜炎（角膜日光损伤）及翼状胬肉（俗称“冲浪者眼”）。

预防光性角膜损伤

闪光性损伤类似日光灼伤，可引发角膜炎症反应并伴有明显疼痛。暴露于电焊弧光、水面或雪地反射光，或直视高强度光源（如卤素泛光灯）均可致该损伤。上述情况下应佩戴适当的眼部防护装置。

眼部健康防护建议 (续)

定期进行视觉休息

长时间使用电脑或持续注视目标可导致视疲劳并减少瞬目频率。建议采用“20-20-20”法则：每20分钟远眺20英尺（约6米）外的目标20秒。可有效缓解视疲劳并促进瞬目。

规范使用接触镜

不规范使用接触镜可对眼部造成不良影响。应严格遵循镜片及护理液的清洁与操作规范，如出现眼部不适，应及时就诊或咨询眼科医师。

避免揉眼

过度揉眼可导致眼压升高及角膜损伤，进而可能诱发圆锥角膜。该病为一种退行性疾病，可引起显著的视功能异常。

及时更换眼部化妆品

建议每三个月更换一次眼部化妆品，并定期使用热水和肥皂彻底清洁化妆刷，以降低细菌污染风险。佩戴接触镜者应加强眼部卫生管理，避免与他人共用眼部化妆品。

营养与眼部健康

维持均衡膳食结构，增加富含 ω -3脂肪酸的鱼类（如三文鱼）、绿叶蔬菜、色彩丰富的果蔬以及坚果和种子类食物的摄入，有助于维护眼部健康。



维持健康体重

体重超标可导致血压升高，从而增加眼部微血管负荷，造成血管损伤并引发视功能异常。超重或肥胖还可增加糖尿病及其他全身性疾病的发生风险，进而诱发糖尿病视网膜病变、年龄相关性黄斑变性及青光眼等眼部疾病。

了解家族病史

多种眼部疾病具有遗传易感性，即相关患病风险可通过基因遗传。若家族成员曾被诊断患有某种眼部疾病，个体发生该疾病的风险亦相应增加。应确保所有医疗服务提供者充分了解您的家族病史，尤其是在存在眼病家族史的情况下。



综合眼科诊疗



扫描二维码，访问官网了解更多服务信息。

Vision Eye Institute是澳大利亚规模最大的私立眼科医疗服务提供机构。我们汇聚了经验丰富的综合眼科医生及各专科领域的专家。

激光屈光手术



白内障及晶状体手术



青光眼



糖尿病眼病



黄斑变性



视网膜疾病



圆锥角膜



干眼症



翼状胬肉



角膜移植术



角膜疾病



神经性视功能障碍



眼科重建手术



儿童眼科健康



眼健康管理



综合眼科门诊

如需了解更多信息，或查找提供常见眼病诊疗服务的 Vision Eye Institute 门诊，请访问：
visioneyeinstitute.com.au/services/general-eye-health

本信息仅供参考，不构成具体医疗建议。所有医疗及手术干预均存在潜在的获益与风险。请咨询眼科专科医生以获取个性化医疗建议。



visioneyeinstitute.com.au

