



Lions Göz Sağlığı Programı  
Lions Eye Health Program

# Görme Gücünü Sağlık Önceliği Haline Getirmek

Görme Gücünüzü Yaşam Boyu  
Yüksek Kılın



National Eye Health  
Education Program  
**NEHEP**



National  
Eye  
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



# Herkesin Görüşü Yaşaa Bağlı Değişebilir

- Bazı görme değişiklikleri, günlük aktiviteleri gerçekleştirmeyi zorlaştırabilir.
- Bu tip değişiklikler kişinin özgürlük hissine de darbe vurur.



# En Sık Görülen Görme Değişiklikleri

- Bazı değişikliklere sıklıkla rastlanır.
  - Odak kaybı
  - Hassasiyet kaybının fark edilmesi
  - Daha Fazla ışığa ihtiyaç duyma
- Kişiler görmelerinde hiçbir değişiklik hissetmeden de yaşlanabilirler.



# Birçok Görme Değişimi Düzeltilebilir

- Görme değişimlerinin bazıları aşağıdakilerle düzeltilebilir:
  - Gözlük
  - Kontak Lens
  - İyi ışıklandırma





# Görme Kaybı ve Yaşlanma

- Görme kaybı yaşlanmanın olağan bir parçası değildir.
- Yaşlandıkça yaşa bağlı göz sorunlarının ortaya çıkma olasılığı artar:
  - Yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD)
  - Katarakt
  - Diyabetik retinopati
  - Glokom

# Yaş a bağlı Makula Dejenerasyonu



Normal Görüş



Makula Dejenerasyonu olan bir gözde aynı görünüm

# Katarakt



Normal Görüş



Kataraktlı bir gözde aynı görünüm

# Diyabetik Retinopati



Normal G6r6ş



Diyabetik retinopati olan bir g6zde aynı g6r6n6m



# Glokom



Normal Görüş



Diyabetik retinopati olan bir gözde aynı görünüm



# Az Görme

- Standart gözlükler, kontak lensler, ilaç ya da ameliyatla düzeltilmemiş görme bozuklukları.
- Az görme günlük aktivitelerin yapılmasını engelleyebilir.



# Görme Kaybı ve Yaşlanma

- Bu rahatsızlıkların genellikle ön uyarı işaretleri yoktur.
- Erken teşhis ve tedavi görüşünüzü korumaya yardımcı olabilir.
- 50 yaşının üzerindeki herkes göz bebeği büyütülerek yapılan göz muayenesini yaptırmalıdır.



# Göz Bebeği Büyütülerek Yapılan Muayene

- Gözlük veya Lens için yapılan muayene ile aynı değildir.
- Göz hastalıklarının erken aşamalarda teşhis edilmesini sağlar.



Devam...

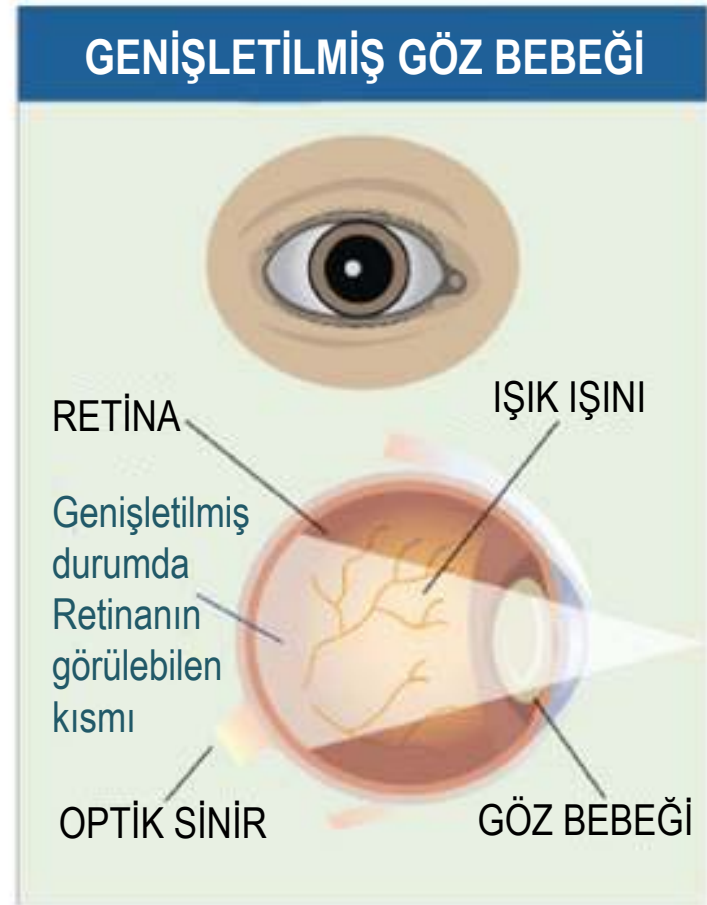
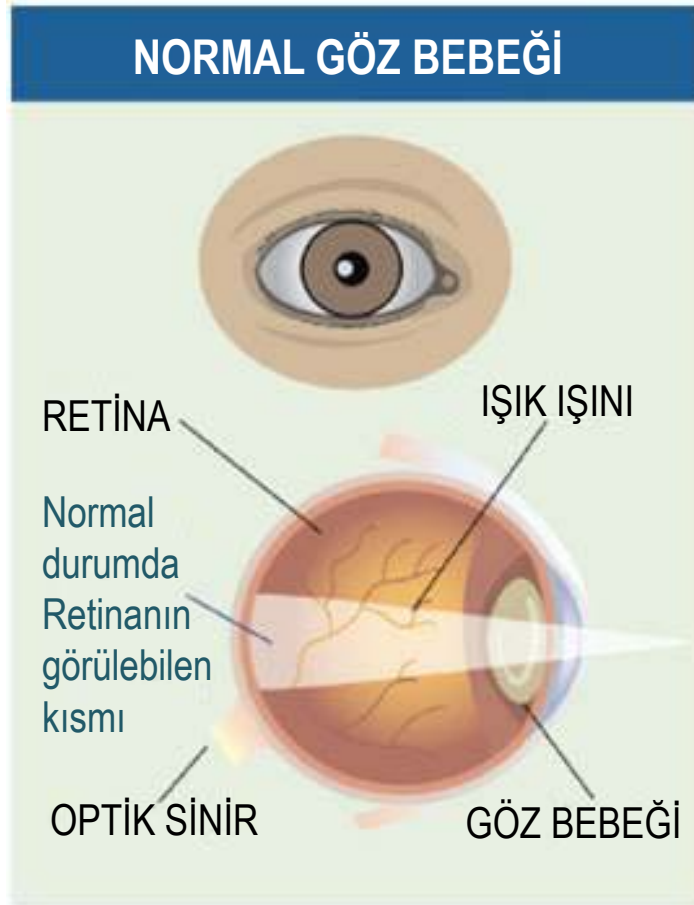
- Sık görülen diğer görme problemlerini de tanımlayabilir:
  - Presbyopia (Yaşlılık temelli yakın görme bozukluğu)
  - Miyop
  - Hipermetrop
  - Astiğmat



# Göz Bebeği Büyütülerek Yapılan Tarama Nedir?



# Genişlemiş Göz Bebeği





# Göz Sağlığınızı Koruyun

- Herhangi bir problem hissetmeseniz de göz bebeği büyütülerek yapılan muayene için göz sağlığı uzmanınıza başvurun.





# G6z Sağlığınızı Koruyun

- Sigarayı bırakın.
- Lifli sebzeler ve balıkça zengin bir diyet uygulayın.



# Gz Sağlığınızı Koruyun

- Düzenli spor yapın.
- Tansiyonunuzu normal düzeyde korumaya zen gösterin.
- Őeker hastalığınız varsa kontrol altında tutmaya zen gösterin





# Gz Sağlığınızı Koruyun

- Güneş göz lüğü ve siperli Őapka kullanın.
- Koruyucu göz ekipmanları kullanın.





# Göz Sağlığı Uzmanınıza Soracağınız Sorular

- Göz Hastalıkları konusunda yüksek risk grubunda mıyım?
- Görmemde nasıl değişiklikler beklemeliyim?
- Görüşümdeki değişimler kötüye gidecek mi?



Devam...

- Bu değişimler düzeltilebilir mi? Nasıl?
- Gz sağlığımı korumak için neler yapmalıyım?
- Diyet, egzersiz ya da diğer hayat tarzı değişiklikleri işe yarar mı?



# Gözden Geçirme

- Grmenizi bir sağlık önceliği haline getirin!
- Bazı görme değişiklikleri yaşa bağlı olarak normaldir.
- Göz bebeği büyütülerek yapılan muayene için göz sağlığı uzmanınıza uğrayın.
- Sorular?



# Daha Fazla Bilgi İçin

## National Eye Institute (NEI)    Ulusal Göz Enstitüsü (NEI)

- Visit the Healthy Eyes Website: Sağlıklı göz web sitesini ziyaret edin:  
[www.nei.nih.gov/healthyeeyes](http://www.nei.nih.gov/healthyeeyes)
- Or call NEI at 301-496-5248

## Lions Clubs International    Uluslararası Lions Kulüpleri Birliği

- Visit the Lions Clubs International Web site:  
[www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)
- Or send an e-mail to: [programs@lionsclubs.org](mailto:programs@lionsclubs.org)



Lions Göz Sağlığı Programı

# Sağlıklı Bir Yaşam Diliyoruz

