

煥發睛神

我們依賴眼睛接收近八成的外界訊息，但卻最容易忽略保護眼睛的重要性。長時間操作電腦、閱讀、工作已令眼睛操勞過度，加上飲食不當、煙酒、空氣污染、佩戴隱形眼鏡等加重眼睛的負擔，令白內障、黃斑點病變、青光眼等眼疾愈趨年輕化，不少患者只有三、四十歲，情況不容忽視。

資料：客戶提供

正視眼疾年輕化

都市生活惹的禍

以往被認為「銀髮族」眼疾的青光眼、白內障、黃斑點病變、糖尿病等，罹患的年齡已逐漸提早到 40 歲左右的壯年期。隨着都市生活的一些陋習，例如西化的飲食習慣而導致糖尿病、過度用眼而患上深度近視等，統統都將各種眼科疾患的發病年齡推前。

眼科專科醫生袁尚清表示，眼疾的年輕化，大多由都市人逐漸奉行西方飲食及繁忙的工作模式所引起，而白內障、黃斑點病變等老化眼疾亦不再是老人家的專利，「都市人工作忙碌，長時間操作電腦、少運動、多看電視的生活習慣令眼睛發乾、發紅、近視增加，影響視力之餘，深度近視更是白內障、黃斑點病變發病年齡愈趨年輕化的原因，而深度白內障又會增加患上青光眼的風險，故一般三、四十歲正值壯年期的人士亦無可倖免。」

糖尿上眼可失明

由糖尿病引起的視網膜病變過往以老人居多，但近年亦有年輕化的趨勢。現代人的飲食習慣變得西化，高糖分、高脂肪的飲食令糖尿病患者數字激增。糖尿病患者若長期控制血糖水平不當，視網膜便可能因缺氧而出現血管增生，甚至有眼底出血的情況。

袁醫生提醒，糖尿上眼是導致本港年輕人失明的頭號眼疾，每年約有 200 人因為糖尿病上眼而失明。可是愈來愈多年輕人患上糖尿病而不自知，等到視力突然惡化發生病變才就醫，視網膜病變的情況往往已十分嚴重。「近日有一名三十四、五歲的保安員來求診，患有糖尿病的他，沒有戒口也沒有接受診治服藥，一天突然發現視野模糊，經檢查後發現他糖尿上眼，一隻眼睛的眼底出血，並患上嚴重的白內障，幸好經治療後能挽救視力。」

徵狀少眼檢最緊要

急性青光眼可能出現的頭痛、眼痛、暈眩、噁心等病徵，較容易讓人察覺病情。但一般白內障、黃斑點病變、糖尿病視網膜病變的初期徵狀，例如視野收窄、視力模糊不清，很多時都會被人與近視增加混為一談，容易為人忽略。而且，當一隻眼睛出現問題，另一隻會發揮代償功能，亦令人更難以察覺視力下降。所以，定期進行眼睛檢查，盡早發現眼疾，接受適當診治，才有助避免視力完全永久受損的嚴重後果。

袁醫生表示：「到發現視野模糊時才求醫，眼疾可能已經惡化，例如急性青光眼發病後若不即時接受治療，到翌日求醫便可能永久失明。建議大家要養成定期檢查眼睛的習慣，糖尿病患者及老人家最少每年檢查眼睛一次。另外，一隻眼睛出現眼疾的人士，另一隻眼睛患病的機會亦較高，應時刻檢測其健康狀況。」



■白內障一般可以微創手術取出混濁的晶體，再植入人工晶體於眼球內作治療。



■定期驗眼，密切監察眼睛，有助保護視力健康。



■眼科專科醫生袁尚清指出，各種眼科疾患的發病年齡都推前，有些可早至三、四十歲。

調整生活護眼有法

除了密切監察眼睛的情況，生活上的調控對眼睛健康亦十分重要，首要是預防紫外線的侵害。很多人以為防曬只是為了保持美白，其實紫外線會傷害眼睛細胞，而且紫外線指數即使只達 3 級（中級），亦會開始損害眼睛。

據世界衛生組織估計，每年約有 1,600 萬人因為白內障而失明，其中有兩成與過度曝曬於紫外線下有關。袁醫生表示：「紫外線會灼傷眼睛，造成永久損害。長期曝曬會導致白內障、黃斑點病變及翼狀贅肉，令眼睛永久受損。於戶外活動時，記緊要佩戴遮陽傘、太陽眼鏡及寬邊帽，以阻截紫外線進入眼睛。」不過，要注意選擇太陽眼鏡時，要挑選具抗紫外線功能的鏡片。當我們戴上太陽眼鏡後，深色鏡片會令進入眼睛的光線變少，瞳孔自然擴張，眼鏡若沒有足夠的防紫外線功能，透過瞳孔進入眼睛的紫外線反而更多。

而飲食方面，袁醫生指有部分研究證實，具護眼作用的營養素如藍莓素，對於舒緩乾眼症、一些視網膜問題有幫助；但其實，只要飲食均衡，多進食新鮮水果、深綠色蔬菜，維生素 A 及維生素 B1 群食物，便足以護養眼睛。

常見的眼科疾患

● 白內障

因身體退化，令天然晶體變得混濁，導致的視力障礙。創傷、糖尿病、深近視、長期服用類固醇亦可能導致此症。治療方面，一般以微創手術取出混濁的晶體，再植入人工晶體於眼球內，令患者恢復光明。

● 青光眼

為永久致盲的頭號眼疾。可分為急性或慢性，通常由先天性的眼球前方太淺，令眼球內房水未能如常於前房排出，引致眼壓過高而成。此症會導致患者視野慢慢收窄，甚至永久失明。治療法可使用滴眼劑、激光治療及手術來減輕眼壓。

● 黃斑點病變

為危害長者視力的頭號殺手，因黃斑感光細胞隨年老退化，令視野中央出現黑影、影像變形等情況。治療方面，一般以激光療法及注射防止血管增生藥物於眼球內的微創手術，延緩視力退化。

● 糖尿病視網膜病變

血糖水平控制不當，視網膜內的血管會因為缺氧閉塞而增生，導致視網膜出血，嚴重可引致視網膜剝離，令患者失明。糖尿病患者要嚴格控制血糖，並維持每年最少一次眼科檢查。

「香港眼科」長者眼科檢查優惠券

- 65 歲或以上長者憑此券可獲「敬瞳」眼科檢查一次，敬請預約。
- 逢星期六香港診所定期舉辦白內障講座，敬請預約。
- 有效日期至 2011 年 6 月 30 日，如有任何爭議，「香港眼科」保留最終決定權。



電話：(香港) 2882 7444 (只限新登記人士)
(九龍) 2955 5090 (只限新登記人士)
地址：香港銅鑼灣百德新街 2-20 號恒隆中心
24 樓 2401-02 室 (港鐵 E 出口)
九龍旺角亞皆老街 83 號先達廣場地舖
26 號 (近花園街)

電郵：hongkongeye@hotmail.com
網址：www.hongkongeye.com.hk

(以上優惠乃讀者與客戶之商業交易，本報並不承擔任何責任。)