

護眼常識勿忽視

視光師為大家上一課護眼常識班，教導大家如何從基本做起！

1 閱讀時，無論是實體書本、電子書籍、電腦屏幕、手機或平板電腦，光線都要充足及有足夠距離；並建議每三十分鐘休息，合上眼睛或看遠景物。



2 多進行如打球等戶外活動，多望遠處景物。而戶外活動由於涉及遠近對焦及各方位移動焦點，眼睛肌肉可放鬆及收緊等訓練。

3 進行戶外活動要戴太陽眼鏡，最理想達到UV400度能全面遮擋紫外線；亦可戴帽子，特別是正午十二時陽光猛烈之時。研究發現，戶外工作及多接觸陽光但沒有做相應護眼措施人士，會較一般人早患白內障或翼狀胛肉、黃斑退化等問題。

4 切勿經常揉眼，勤洗手，少感染。

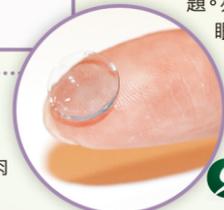
5 長時間用電腦工作人士會比較容易眼乾，當需要時可滴無防腐劑的人工淚水，望遠處並記得多眨眼！陳旭說：「有時集中精神望電腦屏幕工作時，眨眼次數不期然減少引致眼乾。我們發現個別人士角膜下半部特別乾，原因是眨眼過急，眼皮未完全蓋上便打開，以致眼淚水不足夠滋潤眼睛。」

6 如發現有眼花、眼曠、眼痛、眼乾應見眼科醫生檢查清楚；特別是眼紅，有機會是眼睛受感染，一定要盡快見醫生，不應胡亂購買眼藥水滴用。



7 注意眼瞼衛生。眼瞼會有油脂分泌，故宜定期清潔眼瞼，方法A.用沾有溫熱水的棉花或毛巾，合上眼數眼皮上十分鐘；B.用嬰兒沐浴露以兩倍清水開稀，再用棉花球沾上後，抹眼睫毛根部，揉約一分鐘，然後過水，可預防生眼瘡（眼瞼炎）。或者市面亦有眼瞼清潔套裝。年長人士或油脂分泌較多人士，更要勤加清潔眼瞼。

8 戴隱形眼鏡人士需要見眼科醫生或註冊視光師作定期檢查，按視光師指引小心清潔及處理，及按照建議最長戴用時間，如角膜不夠氧氣，就會有血管增生或其他角膜問題。亦建議選用短時間拋棄形隱形眼鏡，避免因清潔不佳而引發眼睛發炎；及選高透氧隱形眼鏡，如矽水凝膠一類。



9 游泳時不要佩戴隱形眼鏡。

10 隱形眼鏡儲存器每次使用後應徹底清潔及定期更換，建議每三個月更換一次。

11 善用阿姆斯勒方格表（Amsler grid）。阿姆斯勒方格表是檢查黃斑點病變的簡單工具，只須放在眼前三十厘米距離，望向正中央方格的白色點，如發現線條有彎曲或有部分方格缺損，便可能有黃斑點病變。五十五歲以上、吸煙及有家族史人士都是高危一族。陳旭建議可貼在家中牆壁，經過時花三十秒自我檢查，簡單又快捷。



12 保持均衡飲食。研究發現蔬菜中的葉黃素及玉米黃素有幫助保護眼睛細胞健康；芥蘭、菠菜、西蘭花等綠色蔬菜都含有豐富葉黃素，有效預防老年黃斑病變。而藍莓亦含花青素等，同樣是護眼的抗氧化元素，建議從日常飲食中多吸收這類營養素。如果是眼疾高危人士，家庭醫生或眼科醫生會因應情況而處方適當營養補充劑，而一般人士則建議從天然食物中攝取營養，保持均衡飲食已足夠！

定期驗眼防眼疾

養和醫院視光師陳旭指出，為確保眼睛健康要定期接受全面的眼睛檢查。

陳旭發現，大部分人對於需要進行定期眼睛檢查的意識較為薄弱，當他們被問及何時曾作全面眼睛檢查時，他們大多回答沒有，又或說出上一次配眼鏡日期。事實上，在眼鏡店驗度數配眼鏡，並不等於全面眼睛檢查。全面的眼睛檢查，需要滴藥水放大瞳孔，然後透過眼科儀器檢查眼底的血管健康、視網膜及黃斑點狀況，並需要量度眼壓等，檢查眼睛內外健康。預防勝於治療，定期檢查有助及早發現眼睛毛病。



護眼「睛」明小貼士

眼睛，以為可以做矯視或做手術修補。然而眼睛一旦患病以致視力受損，有時失去的視力未必能挽救，所以視光師提醒我們，精明護眼最緊要！

今期視光師教大家護眼精明小貼士！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張文彪



養和醫院視光師
陳旭

高危人士密檢查

我們應每隔多久進行眼睛檢查？陳旭說，一般健康人士可每一至兩年進行眼睛檢查，如屬高危人士，則要較頻密。

「家族如有人患青光眼、黃斑點病變、視網膜病變等眼疾，因有機會會遺傳，故家人要特別提防，大約每半年至一年做一次眼科檢查。

「另外如患有糖尿病、高血壓、心血管病，以及吸煙人士等，血管質素會較差，亦容易有眼疾，同樣需要較頻密做眼科檢查。此外，小朋友亦要多加留意，因為兒童視力模糊自己都不察覺或不懂表達。三至八歲是視力發展關鍵時間，應在這期間見眼科醫生或註冊視光師做全面眼睛檢查，如有問題可及早發現，加以矯正。八歲後，很多視力問題如斜視、弱視等就會較難矯正。」

早產嬰兒的眼底發育或會受影響，故應及早檢查眼底；研究發現早產兒有較大機會患早產兒視網膜病變（Retinopathy of Prematurity, ROP）或先天性白內障等。深近視人士（即600度以上）及本身有眼疾人士如有弱視眼、青光眼，都要特別小心，定期檢查眼睛。如突然間出現嚴重飛蚊、閃光、視野缺損、視力突退或變形，代表眼睛可能已出現問題，應盡早求醫。

