

傳媒報導

日期：2016年7月28日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：做個「睛」明一族

參考網址：請按此

安康晚年
陳文彬

做個「睛」明一族

年紀大是否一定會眼矇矇？一般而言，眼睛度數的改變（近視、遠視、散光、老花），以至一些眼疾（如白內障、老年黃斑點退化、糖尿病性視網膜病等），都會令視力下降。

有時候會聽到一些長者自豪地說：「我年紀大都沒有老花！」其實只是他沒有閱讀的習慣，或較少看近物而已。老花是正常的眼睛退化現象，一般在40歲開始出現，無論眼睛是否有遠視或近視，都會出現老花的問題，配對了眼鏡，便可改善視力問題。在我為長者檢查眼睛的經驗中，常見到長者因為沒有糾正眼睛度數而致視力不清，配戴合適眼鏡後，便清晰不

少，日常活動質素亦得到改善。最近一份統計顯示，大約有10%長者是沒有糾正好眼睛的度數，箇中原因可能是習慣了視力模糊，認為現時視力需求已足夠應付日常生活等。

另外，隨着年齡增長，患有眼疾的風險相應增高，很多眼疾都與年老有密切關係（如白內障、老年黃斑點退化等）。據香港理工大學的統計，有接近40%長者過往3年沒有進行眼睛檢查，部分人士認為長者視力模糊是正常的，可是，有些眼疾如青光眼，早期並沒有明顯症狀，情況轉差時，可以永久地改變視力。所以，每年定期檢查眼睛就更為重要了，若能及

早找出原因，愈能保持良好的視力。此外，眼睛的健康亦能反映身體的狀況，如在全面眼科視光檢查時，視光師會透過觀察視網膜上的血管情況，提醒長者會否患有糖尿病或高血壓等疾病而不自知。

隨着長者人口漸增，政府向年滿70歲的本港長者居民推行醫療券計劃，以加強長者基層醫療服務。長者可使用醫療券，找第一部分註冊的視光師作全面眼睛檢查，完成檢查後，如有需要，亦可使用醫療券配眼鏡。長者在簽署使用醫療券同意書時，應清楚核對視光師的名稱，而該次驗眼服務亦只可以由同意書內的視光師提供。做個醒目老友記，善用醫療券，多關心自己身體的狀況，若覺得「眼矇矇」，應盡快檢查眼睛。

作者為第一部分註冊視光師

年紀大是否一定會眼矇矇？一般而言，眼睛度數的改變（近視、遠視、散光、老花），以至一些眼疾（如白內障、老年黃斑點退化、糖尿病性視網膜病等），都會令視力下降。

有時候會聽到一些長者自豪地說：「我年齡很大都沒有老花！」其實只是他沒有閱讀的習慣，或較少看近物的情況而已。老花是正常的眼睛退化現象之一，一般在四十歲開始出現。無論眼睛是否有遠視或近視，都會出現老花的問題，配對了眼鏡，便可改善視力問題。在我為長者檢查眼睛的經驗中，常見到長者因為沒有糾正眼睛度數而致視力不清，配戴合適眼鏡後，便清晰不少，日常活動的質素亦得到改善。最近一份統計顯示，大約有10%的長者是沒有糾正好眼睛的度數，箇中原因可能是習慣了視力模糊，認為現時的視力需求已足夠應付日常生活等等。

另外，隨著年齡增長，患有眼疾的風險相應增高，很多眼睛疾病都與年老有密切關係（如白內障、老年黃斑點退化等）。據香港理工大學的一些統計，有接近 40% 長者過往三年沒有進行過眼睛檢查，部份人士認為長者視力模糊是正常的，可是，有些眼疾如青光眼，早期並沒有明顯症狀，情況轉差時，可以永久地改變視力。所以，每年定期檢查眼睛就更為重要了，若能及早找出原因，越能保持良好的視力。此外，眼睛的健康亦能反映身體的狀況，如在全面眼科視光檢查時，視光師會透過觀察視網膜上的血管情況，提醒長者會否患有糖尿病或高血壓等疾病而不自知。

隨著長者人口漸增，政府向年滿 70 歲的本港長者居民推行醫療券計劃，以加強長者基層醫療服務。長者可使用醫療券，可找第一部分註冊的視光師作全面眼睛檢查，完成檢查後，如有需要，亦可使用醫療券配眼鏡。長者在簽署使用醫療券同意書時，應清楚核對視光師的名稱，而該次驗眼服務亦只可以由同意書內的視光師提供。做個醒目老友記，善用醫療券，多關心自己身體的狀況，若覺得「眼矇矇」，必須盡快驗查眼睛度數和眼睛的健康。