

傳媒報導

日期：2017 年 11 月 23 日 (星期四)

資料來源：信報 - 健康生活 - C2

標題：認識白內障

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 · 陳文彬 ——

認識白內障

人眼睛內有一塊晶狀體，其功能如相機的鏡頭，負責對焦影像，因此我們看事物能看得清。隨着年齡增長，晶狀體會開始老化，慢慢變得混濁，形成白內障。70 歲時，差不多每個人都會出現一定程度的白內障。白內障會導致視力漸漸變差、單眼看見重影（出現多個物像）、畏光及顏色暗淡偏黃等。研究發現，當白內障逐漸惡化時會增加長者跌倒的風險。

儘管科學家正研究未來可否透過滴眼藥水令混濁的晶狀體變清，但暫時只能透過手術去除混濁晶狀體，並植入人工晶狀體以處理白內障。長者常問應何時接受

手術？一般來說，白內障初期視力不太受影響可以先觀察。如果戴眼鏡視力仍少於五成就應該接受手術，但這個數字不是絕對標準，還須考慮白內障造成生活多大困擾，如是否能讓你工作、安全開車、輕鬆看電視及閱讀等？有些深近視朋友亦會提早做白內障手術，以減低眼鏡度數。手術詳情及人工晶體的選擇可詢問眼科醫生。

如何減慢晶狀體老化速度？原來與紫外線有密切關係，愈多接觸紫外線，就愈容易有白內障。我跟長者檢查眼睛時有個有趣的觀察：有些長者，年輕時從來沒有戴眼鏡，因為沒有度數或度數很淺，但

通常晶狀體較同年齡有戴眼鏡的人士混濁，原因極可能因為戴眼鏡時已把部分或全部紫外線阻隔，所以我常提醒長者多戴太陽眼鏡以減低患白內障的風險。

另有一個有趣的觀察，在外國，可能陽光較猛烈，街上途人大多有戴太陽眼鏡；在香港，長者較少戴太陽眼鏡出街。我曾問過一位婆婆為什麼不戴太陽眼鏡？她的回答非常「啜核」：「阿媽不准戴太陽眼鏡，因為似『飛仔』！」其實防紫外線功能與鏡片顏色的深淺並無關係，透明的鏡片也可加入防紫外線的技術。

另外，吸煙可誘發白內障，建議吸煙人士盡早戒煙。最緊要謹記定期檢查眼睛。賽馬會流金匯設有全面眼科視光檢查，歡迎致電 3763 1000 了解服務詳情。

作者為第一部份註冊視光師

人眼睛內有一塊晶狀體，其功能如相機的鏡頭，負責對焦影像，因此我們看事物能看得清。隨着年齡的增長，晶狀體亦會開始老化，慢慢變得混濁，形成白內障。到 70 歲時，差不多每個人都會出現一定程度的白內障。白內障會導致視力漸漸變差、單眼看見重影（單眼看東西時出現多個物像）、畏光及顏色暗淡偏黃等等。研究發現，當白內障逐漸惡化時會增加長者跌倒的風險。

儘管科學家正研究未來可否透過滴眼藥水令混濁的晶狀體變清，但暫時只能透過手術去除混濁晶狀體，並植入人工晶狀體以處理白內障。長者常問應何時接受手術？一般來說，白內障初期視力不太受影響，可以先觀察。如果戴眼鏡視力仍少於五成，就應該接受手術。但這個數字不是絕對標準，還必須考慮白內障造成生活多大的困擾，如視覺是否能讓你工作、安全開車、輕鬆看電視及閱讀等？有些深近視朋友亦會提早做白內障手術，以減低眼鏡度數。手術詳情及人工晶體的選擇可詢問眼科醫生。

如何減慢晶狀體老化速度？原來與紫外線有密切關係，愈多接觸紫外線，就愈容易有白內障。我跟長者檢查眼睛時有個有趣的觀察；有些長者，年輕時從來沒有戴眼鏡，因為沒有度數或度數很淺，但通常晶狀體較同年齡有戴眼鏡的人士混濁，原因極可能因為戴眼鏡時已把部分或全部紫外線阻隔。所以我常提醒長者多戴太陽眼鏡以減低患白內障的風險。另有一個有趣的觀察；在外國，可能陽光較猛烈，街上途人大多有戴太陽眼鏡；在香港，長者較少戴太陽眼鏡出街。我曾問過一位婆婆為什麼不戴太陽眼鏡？她的回答非常啱核：「阿媽不准戴太陽眼鏡，因為似「飛仔」！」其實防紫外線功能與鏡片顏色的深淺並無關係，透明的鏡片也可加入防紫外線的技術。另外，吸煙可誘發白內障，建議吸煙人士盡早戒煙。最緊要謹記定期檢查眼睛。賽馬會流金匯設有全面眼科視光檢查，歡迎致電 3763 1000 了解服務詳情。