

—— 安康晚年 · 陳文彬 ——

慎防黃斑點退化

人眼看物有分中心視覺和周邊視覺。中心視覺視力（解像度）極高，因為在人眼球內視網膜的中央位置有一區域布滿超高密度的感光神經細胞，是為黃斑（點）。黃斑的色素內含有大量黃色的胡蘿蔔素，當中葉黃素和玉米黃素比例佔最高。若黃斑受損就會影響視力。

據統計，年齡相關黃斑退化是發達地區65歲以上視力喪失的主要原因。除了年齡、吸煙和家族史會導致黃斑點退化外，長期接觸猛烈陽光和飲食不均都會增加患黃斑點病變風險。年齡相關黃斑退化可分為「乾性」和「濕性」。「乾性」退化比

較常見，沒有明顯病徵和視力影響也較輕微，但若「乾性」惡化轉為「濕性」黃斑退化就麻煩了，視力急跌，嚴重可致失明。

現今暫沒有根治黃斑退化的方法，所以預防或減慢黃斑退化非常重要，研究發現，黃斑內的胡蘿蔔素可能有保護視覺神經細胞的效果，包括吸收強光的能量以減低對視網膜造成傷害，及本身的抗氧化力減慢細胞老化。同時，多吃綠葉蔬菜比吃高脂高膽固醇飲食的人，黃斑點退化的風險低一點。而深綠色葉菜如菠菜、芥菜等含豐富的葉黃素和玉米黃素，多吃可能對保護黃斑點有益。

另外，在戶外應做足保護，如佩戴阻隔紫外線的太陽眼鏡、戴帽、撐傘等。亦有研究顯示，抽煙亦會加快黃斑點病變的惡化，大家亦應減少吸煙及飲酒。

近年，人人手不離智能電子產品，屏幕的LED燈會發出偏藍的光，令人擔心黃斑點退化風險提高。市場紛紛推出各種濾藍光鏡片。在動物實驗研究發現，以強烈LED燈藍光來照射老鼠的眼睛，牠們視網膜會變差，但注意，人體臨床試驗還未確定屏幕的藍光引致黃斑點退化的關係。

最後建議定期找視光師或眼科醫生接受眼睛健康檢查，因為出現黃斑點退化前可以只得很輕微的病徵，很易就被忽略或不易被察覺。賽馬會流金匯設有詳細的全面眼科視光檢查，詳情致電3763 1000查詢。 作者為第一部分註冊視光師