

人到中年的眼睛變化

和一些中年人驗眼時，他們總覺得自己的「眼力」比以前差了，但全面眼睛檢查後又找不到什麼眼病。視覺改變與年齡增長的眼睛變化有關，以下略作分享。

瞳孔大小：隨着年齡增長，控制瞳孔大小和對光反應的肌肉會失去一些力量，這導致瞳孔慢慢變小，入眼的光減少，影響視覺表現。中年人可能需要更多環境光以達至舒適閱讀。

在暗視覺：在暗的環境下，桿狀細胞主宰我們的視覺，由於桿狀細胞的夜視功能恢復開始變慢，中老年人在黑暗的適應能力會降低，以致反應減慢，可能增加夜

間跌倒和交通意外的風險。

周邊視覺：周邊的視覺亦會慢慢減弱，視野寬闊度亦會慢慢收窄。由於視野縮小會增加交通意外的風險，因此在駕駛時要更加謹慎。為了增加視野範圍，在接近十字路口時，多轉動頭並看兩邊情況。

色覺變化：視網膜中負責色覺的細胞隨着年齡增長而靈敏度下降，而白內障形成時，晶體會慢慢變黃，理論上以致看東西時如戴了黃色過濾鏡，影像會偏黃。亦有研究發現，大腦能對此偏色作出調整。

玻璃體改變：隨着年齡增長，眼內部的凝膠狀玻璃體開始液化，並從視網膜上

慢慢分開，導致「斑點和漂浮物」和（有時）閃光。這種情況稱為玻璃體脫離，可以是無害的，通常會見到「飛蚊」多了。但玻璃體脫離亦有機會引致視網膜撕裂或脫落，若不立即治療，嚴重可導致失明。若飛蚊或閃光突然增多，謹記檢查眼底。

隨着年齡增長出現以上這些變化屬正常生理改變，並非什麼眼病。然而，有些眼病會隨着年齡而風險增加，如青光眼、黃斑點退化和糖尿病性視網膜病（糖尿上眼）等，需當心留意。建議大家養成定期眼睛及身體檢查，有病可及早預防。

賽馬會流金匯提供全面眼科視光檢查，包括視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、眼底影像等。查詢：3763 1000。

作者為註冊視光師（第一部分）