



康

人老就有老花？

簡介

養生

運動

常見的健康問題

情緒管理

身・心・靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

讀者投稿

意見箱

徵求相片

由賽馬會流金匯 特別記者葉素婷撰文



圖片來源：https://photo-ac.com/tw/photo/821059

踏入40歲，人總逃不過眼睛有「老花」的命運，它也是不少中年一族自感「不再年輕」的第一個標誌。

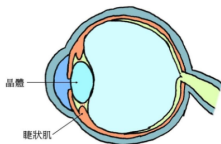
賽馬會流金匯（下稱「中心」）註冊視光師陳文彬，曾在中心遇過一個年屆90歲的長者自稱沒有老花，引起陳文彬的好奇，後來經過全面的視光檢查，發現這位伯伯其實有老花——他不識字，因此從來沒有看過小文字的需要，就算頭戴眼鏡，也是只看圖片，故此多年來老花沒有怎樣影響他的生活，令他誤以為自己沒有老花。

「若你了解眼球的特性，（便知道）沒有人可以免得了老花，」陳文彬解釋，隨著年紀漸大，同時出現以下兩種狀況，使得眼睛的調節力變得不足：

一、調節晶體厚度的睫狀肌彈性下降，睫狀肌位處晶體外圍，晶體厚薄（即對焦功能）由睫狀肌控制，看近時睫狀肌收縮，晶體便變厚；相反，看遠時睫狀肌放鬆，晶體便變薄。當年紀漸大，睫狀肌的彈性漸減，晶體看近或看遠的對焦能力也減弱，出現老花。

二、晶體彈性減弱；同樣地，隨著年長，晶體彈性也下降，對焦不易，遂出現老花。

可惜，這兩種情況暫時都不能逆轉。



眼睛結構示意圖。（由賽馬會流金匯提供）

「（上述的眼睛組織）跟我們體內的軟骨特性接近，你40歲的柔軟度，怎說也不及20歲的年輕人，這樣去說明，大家便完全明白（老花的原理）。就如體操或跳水運動員，一旦到了某個歲數，怎說也要退役一樣，就是因為身體柔軟度不及年輕的運動員。」他如此比喻說。



被問及為何一般都在40歲左右出現老花？賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬解釋，近視早期的眼睛對焦狀況，最真確性，之後彈性逐漸下降，直到40歲左右，便下降至若把眸望向再對焦，經有「40歲左右出現老花」的現象。（由賽馬會流金匯提供）

有些人會稱實現成的老花眼鏡係「陳文彬說，這類眼鏡的標頭，有一個「+」號，之後是數字，前者表示「附加度數」，後者表示附加多少度，要留意的是，這類老花眼鏡是為沒有近視、遠視或散光等屈光問題的人而設，可是，港人患近視比率高，患遠視或散光的也不少，甚至左右眼的度數並不相同，這類現成老花眼鏡卻沒有糾正近、遠視或散光的問題，更沒有特別糾正左右眼度數不同的問題，故此戴上它們來長時間閱讀，未必能理想。

他稱，假設一個人本身有300度散光，看近時佩戴坊間這些老花眼鏡的話，只要看的字體不太小，不會說完全看不清楚；不過，若然工作上要看很多文字和使用電腦，這些現成老花眼鏡則不能滿足需要。

坊間有一個對老花的諺解，就是「有近視，老來便沒有老花」，陳文彬指出，較準確的說法是：近視把老花「隱藏」了。步入中年後，因為眼睛出現了前述的調節力不足的問題（表示有了老花），難以聚焦，遂令近視的人戴上近視眼鏡看近的話，反而看得不清楚，要摘下眼鏡看才勉強可以。

「遠視的人望遠時影像朦朧，看近時（老花令）影像更加模糊；近視的朋友則剛剛相反，望遠時視力模糊，但看近時好像比較清晰，就似沒有老花一樣，」他補充說。

另一個令人誤以為「老來沒有老花」的原因，是年長人士的瞳孔會比年輕時細小，看東西時會因針孔效應（pinhole effect）而清楚一點，若戴上雙眼觀看東西，也會因針孔效應而變得較為清晰。陳文彬稱，無論近視或遠視的人皆會這樣。他又稱，外間有老花眼藥水的臨床研究，而藥水的原理正是令瞳孔縮小而增加焦距，每滴一次，藥效維持約數小時。

總括而言，陳文彬說：「我暫時還未遇過沒有老花（指晶體柔軟度仍停留在20歲）的長者。」

賽馬會流金匯全面眼科視光檢查服務

查詢電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445

臉書：https://www.facebook.com/jcchhk/

相關文章：

- 眼科視光師在基層醫療的角色
- 圖片故事：長者全面眼科視光檢查包括什麼？
- 視光師：漸進鏡片並非人人合適佩戴
- 漸進鏡片問與答
- 為何香港變色鏡片不太黑？



相關文章：眼科視光師在基層醫療的角色