

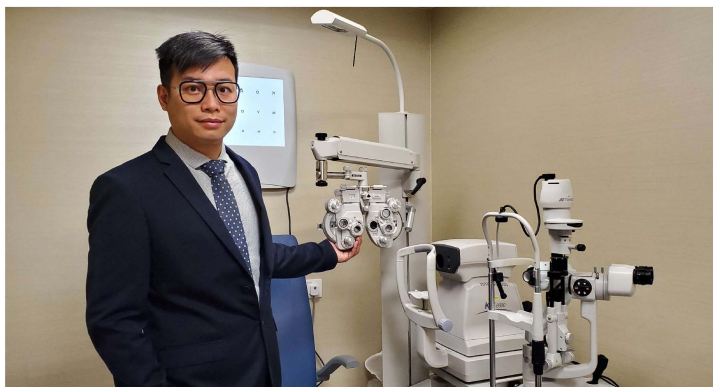


戰勝 乾眼 有妙法！



眼睛乾澀、有異物感，甚至出現眼紅、視力模糊等情況，都是典型的乾眼症症狀。哪些人較易患上乾眼症？滴人工淚液能否解決問題？今期會訊，我們請來「賽馬會流金匯」註冊視光師陳文彬博士為大家剖析乾眼症及相關處理方法，並介紹中心最新推出的乾眼症評估服務，全方位助各位戰勝乾眼！

乾眼症通常是由於淚液不足或質量不穩定引起，主要分為缺水性、蒸發性和混合性，必須通過詳細檢查和評估，找出成因才能對症下藥。陳博士指出，隨著年齡增長，較易出現淚水分泌減少，或分佈不平均現象，故缺水性乾眼症在50歲以上人士更為常見。蒸發性乾眼症則由於淚液缺乏油脂保護，加快水份蒸發所致。當兩者同時存在，便是混合性乾眼症。



陳博士表示，除了佩戴隱形眼鏡及長時間使用電子產品，年齡增長亦是導致乾眼症的主因，但不少中年人士及長者卻忽視了此問題，拖延至影響日常生活才求診。

乾眼症易被患者忽略，但延誤診治的後果可大可小，輕則影響生活，重則有機會造成角膜脫皮，或因失去淚液保護而令角膜受細菌感染發炎，導致受損結疤，長遠影響視力。陳博士說：「乾眼症通常都可以先靠滴人工淚水紓緩症狀，但市面上眼藥水種類多不勝數，未必個個適合。而且，如淚液因缺乏油脂保護而容易揮發，或需配合暖敷，所以患者最好先進行檢查，了解自己是哪類乾眼。」

為協助更多「50後」戰勝乾眼，「賽馬會流金匯」於今年4月起推出乾眼症評估服務，由註冊視光師（第一部份）主理，通過乾眼症狀問卷評估、淚液分泌測試、驗板腺掃描等項目，為患者進行評估，並作出適當的建議。



乾眼症小測試

過去一星期，有否出現以下情況？若任何一題答案為「有」，即有機會患上乾眼症，應向醫護人員尋求進一步評估及跟進。



1 眼睛有否出現對光敏感／異物感／眼痛症狀？



2 閱讀／看電視／操作電腦或銀行提款機時，有否因視力問題而感到困難？



3 在大風天氣／乾燥環境／冷氣房間時，眼睛有否感到不適？

資料來源：OSDI乾眼症問卷檢測表

全面眼科視光檢查 助姊妹花發現眼疾



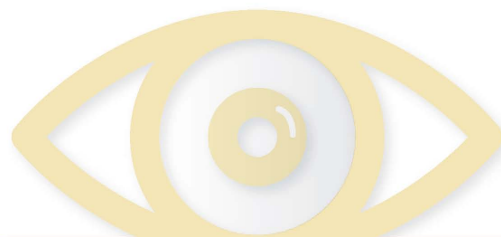
除了乾眼症評估，「賽馬會流金匯」亦提供全面眼科視光檢查服務，通過詳細問診、視覺及屈光度數測試、量度眼壓、放大瞳孔檢查眼底等，診斷雙眼健康狀況，並作出適切的建議、轉介和跟進。

檢查揭患罕見白內障 姊鼓勵妹接受檢查

自2015年起定期到中心檢查眼睛的張艷聲憶述，當初先後到兩間眼鏡店驗配眼鏡，職員均表示左眼無法驗出度數，認為情況有異，建議她找註冊視光師或專科醫生作詳細檢查，「檢查發現原來我左眼晶體後方有白內障，罕見之餘，更比其他白內障急速影響視力。」此經歷令艷聲深信定期檢查眼睛的重要性，故先後鼓勵數名親友到中心進行檢查，當中包括從加拿大返港探親的妹妹美聲。



■ 艷聲表示，幸得中心註冊視光師陳文彬博士及早發現眼睛的問題，讓她得到適切治療，否則，如白內障惡化成青光眼，將較難治療。



護眼小貼士

現代人經常使用電子產品，雙眼容易疲勞。想保持一對「靈魂之窗」精靈有神，除了盡量避免長時間使用手提電話或電腦，亦要跟著以下3個步驟，好好保養雙眼。

- 1 使用電子產品時，提醒自己多眨眼，亦要每20分鐘閉起雙眼休息20秒。
- 2 每近看20分鐘，便遠望20英尺外（約6米）的景物20秒，放鬆繃緊的眼部肌肉。
- 3 晚上用約40°C的毛巾暖敷5至10分鐘，可促進眼部血液循環，消除疲勞。

罹患飛蚊症多年未曾詳細檢查

本身患有近視、散光和老花的美聲直言，20多年前已出現飛蚊狀況，雖然加拿大衛生部門提倡每兩年進行一次視光檢查，但由於症狀未有影響生活，加上沒有任何不適，因此，多年來她只有定期檢查視力和眼壓，未曾接受全面檢查。這次回港，因得悉姐姐的經歷，擔心自己或同樣患上眼疾而不自知，便前來中心進行詳細檢查。

「視光師非常細心，重複檢查有問題的地方，終發現雙眼視網膜均有穿孔問題。」美聲表示，當刻並未為病況感到憂慮，因相信只要聽從視光師建議，立即找專科醫生治療，便無大礙。其後，她接受激光手術修補視網膜，經一星期簡單休養後便完全康復。經此一役，美聲表示日後會鼓勵更多親友定期進行全面眼科視光檢查，以守護「靈魂之窗」的健康。

四大護眼營養素

白內障和黃斑點病變均是長者常見的眼疾。除了佩戴太陽眼鏡及避免吸煙，通過多進食抗氧化食物，降低自由基對眼睛的傷害，亦有助減低因年齡增長而患病的風險。想知道哪些營養素能對抗自由基，快看看「賽馬會流金匯」註冊營養師唐梓峯 (Alex) 的推介吧！

葉黃素及玉米黃素

人體無法自己製造的營養素，能降低晶狀體因蛋白氧化和聚合，而形成白內障的風險，也能吸收藍光，減低對黃斑點的氧化傷害。

維他命 E

具高抗氧化功效的維他命E有助保持晶狀體的透明度，並保護黃斑點。

維他命 C

除了維持免疫力，亦協助維他命E提供抗氧化功效，抵抗紫外線所產生的自由基，延緩眼睛老化。

奧米加3脂肪酸 - DHA

DHA是奧米加3脂肪酸的一種，為視網膜的感光細胞提供細胞膜結構和保護細胞作用，維持眼睛正常運作。我們只能從食物中攝取DHA，若攝取不足，有機會影響視力。



葉黃素及玉米黃素

推介食物

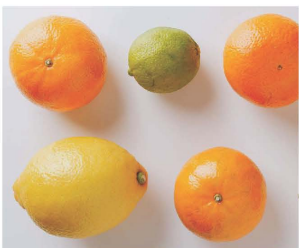
綠葉蔬菜 - 如：菠菜、西蘭花，以及粟米、青豆、紅椒等



維他命 E

推介食物

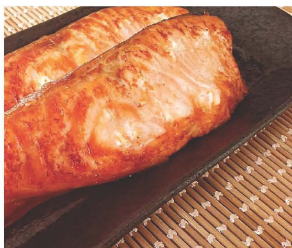
堅果類 - 如：腰果、核桃、花生、杏仁



維他命 C

推介食物

柑橘類水果 - 如：橙、檸檬



奧米加3脂肪酸 - DHA

推介食物

油脂豐富魚類 - 如：三文魚、黃花魚、鯖魚

Alex 提提你：

“眼疾成因眾多，通過均衡飲食攝取充足營養素只是其中一個護眼關鍵，故各位亦要定期檢查，以監察雙眼健康。”

護眼飲食秘訣

墨西哥粟米捲餅配 烤三文魚及莎莎橙沙律 (二人份)

食材

三文魚柳	2 塊
墨西哥粟米捲餅	2 塊

醃料

橄欖油	4 茶匙
辣椒粉	1 茶匙
黑椒粉	1 茶匙
乾牛至 (Oregano)	1 茶匙
鹽	半茶匙

莎莎橙沙律

中型橙 (去皮切粒)	2 個
青瓜 (切粒)	1 杯
紅椒 (切碎)	半個
紅洋蔥 (切碎)	半個 或 乾蔥4粒
青檸 (榨汁)	2 個
鮮橙汁	半杯
芫茜 (切碎)	4 湯匙

做法

A. 烤三文魚

- (1) 焗盤鋪上錫紙，備用。
- (2) 預熱焗爐至攝氏 200 度。
- (3) 將醃料均勻塗在三文魚表面。放上焗盤，焗約 15 分鐘或直至容易用叉切散後備用。

B. 莎莎橙沙律

- (1) 將橙、青瓜、紅椒、紅洋蔥、橙汁和青檸汁和芫茜拌勻，備用。

C. 粟米捲餅

- (1) 將粟米捲餅用微波爐叮 30 秒，或用煎鑊以中小火烘兩邊各 30 秒。
- (2) 用叉將每塊三文魚分成細塊。
- (3) 將三文魚塊和數湯匙橙沙律放進粟米捲餅，即成。



檢視腦退化症患者 眼睛健康小貼士

受病情影響，腦退化症患者或未能清晰表達眼睛不適、視力模糊等問題，容易延誤發現眼疾的時間，因而增加跌倒風險。「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心主任**湯美玲**姑娘在此送上小貼士，盼能助照顧者及早察覺患者隱藏的視力問題，讓患者盡快得到適切治療，重拾生活質素。

• 無視遠處物件

吃飯時，長者只夾面前的食物，即使遠處有平常愛吃的餸菜亦無動於衷，家人可嘗試將餸菜夾給長者或調換餸菜的擺放位置，藉此了解對方是口味改變，還是看不清餸菜。



• 喜好突然改變

長者突然對打麻雀、看電視、玩平板遊戲等活動興致大減，家人可詢問對方是否因看不清而放棄自己喜歡的事。



• 行動變得笨拙

長者經常碰跌物件、拿不穩東西，甚至跌倒次數增加，如檢查後，不是受腦退化症、藥物、肌肉無力等問題所影響，則有機會是視力衰退所導致。



如懷疑患上眼疾，照顧者應盡快安排長者接受專業的眼科檢查。治療期間，家人除了可為患者添購日常生活輔助工具，如：在家中安裝扶手和感應燈、佈置顏色須對比鮮明等，亦要加倍注意家居安全，如：確保通道沒有障礙物，減低他們因視力不佳而跌倒的風險。

專業服務

營養師諮詢服務

透過詳細的飲食及身體狀況評估，為個案提供諮詢及飲食指導服務，並給予個人化的飲食建議。

收費：\$200／一次；\$900／五次

物理治療

透過各項嶄新復康科技器材及治療手法，為中風、痛症、骨科病症及運動創傷的人士提供復康治療。

收費：\$330／一次（首次評估及檢查）
（治療費用則視乎採用的治療項目而定）

專業認知評估

為懷疑出現腦退化症徵兆的人士進行認知評估，並附詳細報告，有需要時轉介至相關服務跟進。

收費：\$715／一次

香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

收費：\$120／一次
（只適用於指定中醫師的內科診症及兩劑基本中藥，特別藥物及治療則須額外收費）

編者的話 「賽馬會流金匯」關注你的眼睛健康！

不少港人都有定期驗身的習慣，但卻容易忽略定時全面檢查眼睛的重要性，以致延誤發現眼疾的時機，或對視力造成永久性損害。為守護會員的「靈魂之窗」，「賽馬會流金匯」與「PolyVision理大護眼」合作，於中心提供由註冊視光師（第一部份）主理的全面眼科視光檢查服務，並給予專業的眼睛和視覺護理建議。

由4月起，我們更進一步提供乾眼症評估服務，以體驗價 \$210 為曾於6個月內在本中心接受全面眼科視光檢查之會員服務。會員及社區人士亦可於續會或新入會時，以體驗價 \$695 使用全面眼科視光檢查連乾眼症評估服務，以享豁免一年會費的優惠。詳情可致電 3763 1000查詢。

加入

賽馬會流金匯 WhatsApp，攫取最新健康資訊！

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，透過 WhatsApp 傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列（除了本中心指定職員外，其他人不會看到你的電話號碼，私隱不會外洩），日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。如有任何查詢，請直接致電 3763 1000。



6923 8445

（只用作發放及接收訊息之用）

