

**富邦「合您意」私人貸款**  
**實際年利率低至4%**

富邦銀行 Fubon Bank  
 借定唔借？還得先好借！

- Facebook
- Twitter
- WhatsApp
- QR Code
- Print
- Share



## 「入五」後才保護眼睛會否太遲？

2021/09/28 - 09:16 84

立場博客



### 賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理支援服務，或作適切的轉介。

網站：<http://jcch.org.hk>  
 Facebook：<https://www.fb.com/jcchhk>

按月贊助一杯咖啡

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

踏入 50 歲，身體開始響起一些小警號，加上身邊朋友、同事、親戚之中，總有一兩個患重病，也許，是時候戒掉一些影響健康的壞習慣。

### 長者眼疾與太陽眼鏡

「我 50 歲才開始戴太陽眼鏡防紫外線，預防白內障等眼疾，晚不晚？」

理論上，不晚。

香港中文大學眼科及視覺科學學系助理教授尹浩楠表示，長者常見的眼疾包括白內障及老年黃斑病變，它們通常於 50 歲開始出現，要預防的話，這個年歲開始做功夫，絕對不晚；就算患上了，也可以減慢退化的速度。



▲香港中文大學眼科及視覺科學學系助理教授尹浩楠指出，即使「入五」後人士開始患上眼疾的高齡時期，但在這個時候才開始下功夫護眼，都有助保護一對靈魂之窗。（由受訪者提供）

根據香港大學去年（2020 年）發布的一篇研究指出，本港白內障的盛行率為 37%，而老年黃斑病變的盛行率為 26%。

白內障是指眼內的晶體由透明變成混濁，影響視力。尹浩楠稱，理論上，想避免白內障出現，就要讓眼睛避開紫外線。雖然沒有很強的醫學證據說明戴太陽眼鏡可以預防白內障，但依理而言，它們可減低患上白內障的風險，且不會帶來其他害處。

「賽馬會流金匯」註冊視光師陳文彬表示，就算不戴太陽眼鏡，一般鏡片若有阻隔紫外線的塗層，減少紫外線進入眼內，也可減慢白內障惡化的速度。至於太陽眼鏡便宜或昂貴，跟它們抗紫外線的效能無關，像數十元很便宜的，也有完全抗紫外線的效果，選擇可說是豐儉由人。

不過，綜合兩位受訪者的意見，戴不戴太陽眼鏡，還要看當事人習不習慣，以至他們對太陽眼鏡的印象。尹浩楠指出，有些長者本身無須戴任何眼鏡，開始戴時，或會不習慣，需要時間適應。陳文彬也稱，初戴的人可能覺得它們比較重，掛在面上不舒服。

最令陳文彬感意外的長者抗拒太陽眼鏡理由卻是：父母在他們小時候指戴太陽眼鏡的人似「飛仔」或「飛女」（流連街頭且不務正業的年輕人），令他們對戴太陽眼鏡有心理陰影。這種上一輩對太陽眼鏡的刻板印象，可能源於上世紀五六十年代的電影或流行文化。然而，陳文彬稱，若長者出現初期的白內障或黃斑退化，他還是會勸說他們試試戴上太陽眼鏡的。

### 白內障和黃斑病變預防法

陳文彬又稱，跟白人比較，亞洲人全身的色素——包括位於皮膚的及眼底的——比較多，而色素可以保護人體少受紫外線影響。白人的眼底（視網膜）偏紅一點；亞洲人的稍深，偏向褐色；黑人的更深，呈深啡色。據觀察，白人自小孩開始，多習慣戴上太陽眼鏡，保護眼底的視覺中心「黃斑」，可能有助減低日後退化的機會，而黃斑退化是沒有方法復原的。雖說亞洲人色素較白人稍多，但不表示不用保護眼睛，故此戴上太陽眼鏡是一個簡便的保護方法。



▲「賽馬會流金匯」註冊視光師陳文彬表示，佩戴太陽眼鏡是保護眼睛的簡便方法，故他一般都會勸喻眼疾長者嘗試佩戴。（由「賽馬會流金匯」提供）

除此之外，要預防黃斑病變，尹浩楠指出，戒煙也有幫助。有研究發現，吸煙者比沒有吸煙的，患黃斑病變的風險較高。再加上年長，患黃斑病變的風險更加高。此病在三四十歲的人身上則較罕見。

對於白內障，尹浩楠稱，坊間有指某類眼藥水預防白內障，可是，目前並沒有一份醫學研究文獻證明有眼藥水具此功能。此外，有人因為眼睛附近的皮膚出現濕疹，在未經醫生處方下，購買或使用來歷不明的藥膏，其實當中含類固醇，長期使用而致類固醇進入眼內，會大大增加患白內障的風險。這類情況，則不單「入五」人士，連年輕人也可能出現白內障。

另外，糖尿病患者出現白內障的機會較常人高。雖然未知控制糖尿病的病情能否降低患上白內障的風險，但若控制好，對身體整體健康也有莫大好處。

### 賽馬會流金匯全面眼科視光檢查

網站：[https://jcch.org.hk/phc/phc\\_health\\_management](https://jcch.org.hk/phc/phc_health_management)  
 查詢：3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

#長者健康 #眼疾 #紫外線 #白內障 #眼瞓 #太陽眼鏡 #眼睛健康 #護眼 #護目 #老年黃斑病變

### 熱門話題

- 國安法
- 女警
- 孟晚舟
- 英國
- 賢學思政
- 鄧炳強
- 鹽海
- 支聯會
- 中秋節
- 強姦

### 相關文章



以 Covid-19 口服藥預防感染 輝瑞展開測試  
 2021/09/28 - 04:46



住院 COVID-19 患者更易產生自體抗體 致紅斑狼瘡等自體免疫疾病  
 2021/09/27 - 15:52



美小型研究：1 歲嬰孩糞便微膠粒含量高成人 9 倍 疑來自飲食與咬嚼物品  
 2021/09/23 - 19:45



「入五」後才戒煙會否太遲？  
 2021/09/21 - 09:08

### 訂閱立場每日文章精選

請輸入Email  訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或客戶推廣，若同意請在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本報傳送的電郵取消訂閱，詳情請參閱我們的私隱政策。



註冊 Liker ID 免費按讚

立場博客

尚無按讚

按月贊助