

視力變化與駕駛安全

隨著年齡增長，視力和眼睛結構會發生微妙變化，尤其40至50歲後，眼睛有機會出現與年齡相關的表現下降，即一般人口中的「眼矇」。有些「眼矇」是正常改變，如老花；有些由退化造成，如白內障，可通過手術糾正；有些則是病變，如：青光眼、黃斑病變和糖尿病視網膜病變等。不論成因為何，人到中年後的視力變化，皆會對駕駛等高度依賴視覺的活動造成影響。40歲後，眼睛更難近距離地聚焦物體，這就是由眼睛內的晶狀體變硬造成的老花。起初，將閱讀材料拿遠一點仍能彌補變焦能力的下降，但最終都需要佩

戴眼鏡來矯正視力。純老花鏡不適合要同時兼顧看遠（道路）及近（錶板）距離的駕駛人士，他們可以使用漸進眼鏡，不過，要慢慢適應鏡片造成的視覺感覺改變。

年齡漸長，控制瞳孔大小和對光反應的肌肉亦會出現功能下降，導致瞳孔變小，對環境光線變化的反應減弱，故晚上駕駛或早上駛進隧道時會感到視力下降，從昏暗地方出來時也可能因環境亮度差異而眩暈。佩戴變色鏡片和防反光的眼鏡則有助改善此問題。

淚水分泌亦會隨着年齡增長而減少。職業司機因長期集中注視，減少眨眼，更易出現

與乾眼症相關的灼燒感、刺痛感或其他眼部不適如流眼淚，可按需要使用人工淚液以緩解症狀。另外，年齡增長亦會導致周邊視力正常地變窄，每10年減少約1至3度，故70至80歲的駕駛人士，其周邊視野可能已喪失20至30度，增加發生車禍的風險，駕駛時須更加小心。

上述視力變化只是其中一些例子，隨着年紀增長，也可能會出現色覺下降、玻璃體脫離等情況，甚至罹患青光眼、黃斑病變、糖尿病視網膜病變等嚴重眼疾，故定期進行綜合眼科視光檢查，了解自己是正常改變或異常，並找出最適合的視力矯正方法非常重要。「賽馬會流金匯」提供由視光師主理的全面眼科視光檢查服務，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊視光師