

眼科通訊
The Hong Kong
Ophthalmic Associates
Newsletter
第28期2017年8月

夜晚視力比較差是否有夜盲症？ 食胡蘿蔔有效加強視力？

夜盲症是指在夜間或光線昏暗的環境下視物不清，或完全看不見東西。患者會對弱光敏感度下降，於黑暗環境下適應時間較一般人長。夜盲症可以是不同眼疾的表徵，包括白內障、青光眼、先天性視網膜色素病變，以及維他命A缺乏症。

胡蘿蔔含有豐富的維他命A，而維他命A對視網膜感光細胞的功能是十分重要的。缺乏維他命A的病人不單會患上夜盲症，更加會患上嚴重的眼乾症及角膜病變。胡蘿蔔亦含有大量胡蘿蔔素，它可以維持黃斑點感光細胞的健康，減少患上老年黃斑病變的機會。總括而言，食物中的胡蘿蔔素的確可以有效預防不同眼疾，有助保持眼睛健康。



隨時隨地打開微信
了解更多護眼小貼士

只需3步
立即關注



1 打開WeChat內置的QR Code掃瞄器



2 以手機掃瞄此QR Code

HKOA矯視護眼專家

眼科專科中心官方帳號



3 立即關注眼科專科中心官方帳號

