



有近視便不會有老花？

老花一般在40至45歲出現，是眼睛自然退化的現象。眼睛好像一部相機，需要調校焦距才能看清遠和近的景物，晶狀體具有自動變焦功能。而老花的成因是由於眼睛內的睫狀肌功能退化不能控制水晶體自動變焦所致。

隨著年紀增長，水晶體會變硬、彈性變差，自動對焦功能逐漸衰退，無法聚焦。因此，當你發現看近物，如手機或報紙時會覺得很模糊、疲倦，甚至頭痛，要拿遠一點才看得舒適，便是患上老花了。

不少人以為有近視就不會有老花，其實不論是近視、遠視或散光都會有機會出現老花，只是遲或早出現而已。之所以會有近視可抵消老花的說法，是因為若果近視和老花度數相約，兩者的確可以互相抵消，如200度近視可抵消200度老花。但要注意，由於老花度數一般不會超過300度，所以這個情況只適用於近視少於300度的人士。當兩者度數有差異，便需要配戴眼鏡矯正才能看清楚。

目前治療老花除了配戴老花眼鏡外，漸進式眼鏡也愈來愈多人選擇，因為它能在在一塊鏡片上連續提供不同的焦點，配戴者只需使用同一副眼鏡，便能清晰看到遠、中、近距離的物件了。

此外，亦可選擇在激光矯視手術的同時加入單眼視覺技術，將主力眼的近視調至零度，用作看遠距離的事物，而非主力眼則剩下約100度的近視來看近距離的物件。

而有白內障又有老花的朋友，可以於白內障手術時選擇多焦人工晶體或可變焦的人工晶體。這不但能減退近視和遠視，更能透過光學原理，改善老花問題。不過這類人工晶體不是每個人也適合，手術前應先諮詢你的眼科醫生。

至目前為止並無藥物、食物或運動可以治療或預防老花的出現。不過均衡飲食，適當的運動及多攝取綠色蔬菜，不要過度使用眼睛，也有助延緩晶體老化。

