



老花可以預防嗎

眼睛的焦距調節功能會隨年紀增長而漸漸減弱，引起老花。我們的眼睛就像相機，光線穿透角膜後，會先經過水晶體。角膜和水晶體主要的功能是屈光、聚焦，將影像投射到視網膜上形成影像。

老花一般在40歲後開始出現，是因為晶體失去彈性而逐漸變硬，從而令眼睛調節焦距的能力減弱，令影像無法準確聚焦在視網膜上，最終導致近距離(例如閱讀時)視力模糊。此外老花度數會隨年齡遞增，約每2至3年增加50度，至60歲左右才停止加深。

老花的徵狀：

- 看近視力模糊，距離越近，視力越模糊
- 光線暗環境下看近視力更差
- 不能長時間看近，眼睛容易疲勞、酸澀
- 看近時間長可出現頭暈、頭痛或流眼水

老花暫時未有預防及改善的方法，也沒有預防老花眼的飲食或改善老花的食物。不過養成良好的護眼習慣，定期驗眼，都有助維持眼睛健康。飲食方面多進食以下食物對視力有益：

- 含維他命A的食品，如番茄、紅蘿蔔、蛋黃及牛奶等
- 含胡蘿蔔素、維他命C及維他命E的食物，如綠葉菜、水果及全穀麥等
- 含有豐富的葉黃素的食物，如雞蛋、堅果及綠葉蔬菜

日常一些小步驟也可有助延緩老花，例如使用手機、電腦時，盡量將字體放大，而每看20分鐘電子產品，便應讓眼睛休息，並望向遠方20秒，以放鬆眼部肌肉。

對眼睛健康有任何疑問，應該向您的眼科專科醫生查詢。

香港醫務所

香港中環皇后大道中18號，新世界大廈第一期26樓
電話：25266198 傳真：28109477

九龍醫務所

九龍旺角彌敦道700號10樓
電話：23811614 傳真：23971860