

眼疾

保護靈魂之窗 預防視力被奪

世界衛生組織資料顯示，全球失明人口大約4,500萬，白內障、黃斑病變等均是主要致盲的眼疾，近視患者更是患上這些眼疾的高危人士。

近視 — 可形成致盲眼疾

本港共70%成人為近視患者，深近視者有機會出現視網膜脫落，及增加患上白內障及黃斑病變的機會。長時間看近物，營養不良及健康狀況欠佳，均是誘發近視的因素。

黃斑病變 — 常見的致盲眼疾

黃斑病變是指眼睛上接收影像的黃斑點出現退化，或被不正常新增的血管所遮蓋，令患者看事物時的影像出現扭曲或黑影，甚至致盲。現西方醫學以激光治療為主，但有機會同時損害正常眼組織細胞，並有復發機會，故此及早預防才是上策。

高危因素



•經常近距離
看事物



•工作時間過長



•壓力大



•飲食不均

花青素、日光槭—改善眼疾的最強組合

研究指出，藍莓精華對白內障人士有幫助，因其所含的花青素具有抗氧化能力，能保護身體細胞免受氧化物的傷害，有助減慢白內障的形成¹。花青素亦是幫助提升視力的重要元素，因其可幫助眼睛的感光物質—視紫素的合成，從而提升眼睛的敏銳度²。另外，日光槭精華亦是護眼的重要營養。由於肝功能與眼睛健康亦息息相關，如肝臟積弱，身體解毒功能下降，令輸送營養的血液質量降低，眼睛因而缺乏營養而不能正常運作，而美國植物化學期刊《Phytochemistry》刊登的一項研究顯示，從日光槭樹皮中抽取的杜鵑醇，能抵抗傷害肝臟的化學物質，有效改善肝臟功能³，從而達到護眼效果。

Omega 3 DHA眼部組織重要成份

另一方面，專家發現Omega 3 DHA(Docosahexaenoic acid)是眼部組織的主要成份，有助改善視力，保持眼神經細胞良好的訊息傳遞能力⁴。美國國立眼科研究院指出，深海魚油所含的Omega 3 DHA能減慢退化性黃斑病變的機會⁵。故此，應從今多攝取以上有益眼睛健康的營養素，以防眼疾來襲。

護目秘訣

- 用眼不要過度，一般40-60分鐘左右即休息5-10分鐘
- 不要久處強烈的陽光或燈光下
- 不要在強光下讀書看報、電視的光度也不要太強
- 如果夏日出遊，要戴適合的太陽鏡

參考:

1. Kolosova et al. Comparison of antioxidants in the ability to prevent cataract in prematurely aging OXYS rats. *Bulletin of Experimental Biology and Medicine* 2004;137(3):249-251.
2. Hitoshi et al. Stimulatory effect of cyanidin 3-glycosides on the regeneration of rhodopsin. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2003;51:3560-3563.
3. Fujita et al. Bioconversion of rhododendrol by acer nikoense. *Phytochemistry* 1995;39(5):1085-1089.
4. Murayamas et al. Fish oil (polyunsaturated fatty acid) prevents ischemic-induced injury in the mammalian retina. *Experimental Eye Research* 2002;74:671-676.
5. SanGiovanni et al. The relationship of dietary ω-3 long-chain polyunsaturated fatty acid intake with incident age-related macular degeneration. *Archives of Ophthalmology* 2008;126(9):1274-1279.