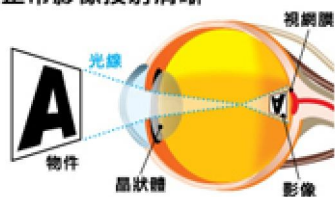




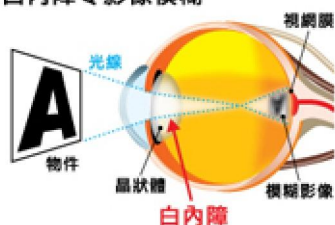
眼睛提早老化：白內障

現代人多用智能電子產品，常常機不離手，容易令眼睛受損。白內障是香港常見的眼疾，一般出現於65歲後。雖然白內障被視為老人病之一，但近年情況年輕化，白內障不再是老年人的專利。近年，40歲左右的中年人士患病人數上升3倍，最年輕個案甚至出現於32歲人士，這可能與長時間專注手機屏幕，和近視加深有關。

正常影像投射清晰



白內障令影像模糊



白內障的成因與障礙

我們的眼球晶狀體負責把光線折射到視網膜上，令感光細胞傳遞訊息到腦部，形成影像，當眼球晶狀體變得混濁，光線無法聚焦，令視力模糊，甚至失明。白內障的原因除年齡增長，近視加深和受強光傷害亦是近年個案急升的主因。我們每天接觸智能產品，其實對眼睛造成頗大傷害，眼睛長時間用力過度，不但會加深近視，眨眼次數也會減少，令眼睛表面水分迅速蒸發，久了便會出現紅筋、眼珠脹痛，造成乾眼症，亦令眼睛提早退化，加快出現白內障。另外，遺傳、糖尿病和使用類固醇藥物人士亦會加快白內障的出現。

患上白內障令生活大受影響，由於視力模糊，患者對於距離的判斷力下降、容易跌倒，變得害怕獨自外出，也會難以閱讀、看電視及工作，減低自顧能力，對身邊人和自己造成負擔。

治療及預防白內障

坊間有不少藥物、眼藥水聲稱能治療白內障，但實際上並不可能，要治療白內障，需利用外科手術，把混濁物抽走，但在公立醫院排期輪候的人逾萬名，等候期間已令生活大受困擾，而且，即使手術的成功率很高，但亦有可能有細菌感染、眼內出血、青光眼、視網膜脫落等併發症，嚴重甚至失明。

眼球組織十分脆弱，眼球退化除了引起白內障，亦有機會引起其他眼疾，如乾眼症、黃斑點病變等，因此要預防不必要的眼疾，就必需做足預防及護眼措施。例如應避免強光，控制室內光源充足及柔和，遇猛烈陽光，應配戴太陽眼鏡；使用手機或電腦時，距離最少30厘米，而且每隔30分鐘應休息，和多眨眼，保護眼睛濕潤；多吸收抗氧化的護眼營養。

藍莓精華 + Omega 3 DHA 護眼必備營養

藍莓精華是長久以來公認的明目護眼之寶。科研證實，能改善視力、眼乾、白內障和青光眼等眼疾¹，藍莓精華更是莓類中最具抗氧化，其有效成分花青素，能延緩眼球細胞衰老^{2,3}，能減少眼睛受自由基傷害⁴，助眼睛濕潤，維護視網膜健康⁵。並促進眼睛感光物質再合成⁶，從而提升視力，改善視力模糊。

深海魚油 Omega-3 DHA 亦是護眼營養之一，Omega-3 DHA 除了是視網膜的重要成分，更能通過血液視網膜屏障，令視網膜細胞柔軟，增強視網膜功能，並協助視紫素功能，刺激感光細胞，加快訊息透過視神經傳到腦部，令影像更清晰！若把 Omega-3 DHA 與藍莓精華配合服用，Omega-3 DHA 更可鎖緊花青素並快速帶到眼部，護眼功效倍增！



參考文獻

1. Alternative Medicine Review, 2001.
2. Kolosova et al. Bulletin of Experimental Biology and Medicine 2004;137(3):249-251
3. Fursova et al. Advances in Gerontology 2005;16:76-79.
4. Kolosova et al. Bulletin of Experimental Biology and Medicine 2004;137(3):249-251.
5. Milbury et al. Investigatory Ophthalmology and Visual Science 2007; 48: 2343-2344
6. Hitoshi et al. Journal of Agricultural and Food Chemistry 2003;51:3560-3563.

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (家庭醫學)