

老花四大謎團及 處理老花科技突破

眼科專科醫生吳倩儀醫生

2010年4月19日

調查重點

老花嚴重影響港人日常生活

- ◎ 超過**3**成受訪者在**45**歲前出現老花徵狀，而出現老花徵狀的平均年齡是**48**歲
- ◎ **76%**表示視力問題影響日常活動，特別是閱讀報紙、雜誌、文件，看價錢牌、看餐廳菜牌等
- ◎ 即使沒有戴老花眼鏡，日常生活中的小動作，亦令「老花」無所遁形，洩露「老花」小動作頭**3**位為：閱讀報紙、雜誌及文件、交換卡片及看餐牌

港人未有正確處理老花

- ◎ 22%受訪者表示不知道處理老花的方法
- ◎ 如老花度數淺，近七成(68%)受訪者錯選處理方法；若度數深，逾四成半(46%)則錯誤處理。
- ◎ 即使出現嚴重老花徵狀，仍有不少受訪者會自行購買老花眼鏡(24%)、除眼鏡或眯眼閱讀(20%)、估估下(12%)、甚至會用放大鏡(11%)處理老花問題

老花眼鏡令人即時蒼老5年

- ◎ 32%受訪者認為佩戴老花眼鏡會令樣貌變老，平均老5年
- ◎ 當有更有2%受訪者佩戴老花眼鏡會令樣貌老10年以上

認識老花

甚麼是老花?

- ◎ 醫學定義：

- 因年齡增長，眼睛近距離聚焦能力下降所導致的**近距離**閱讀困難
- **近距離視力非常重要**，不論閱讀報紙，用電腦，打手提電話，看短訊，看餐牌甚至信用卡簽名也需使用**近距離視力**。一旦看近的東西模糊，有可能會嚴重影響日常生活

老花的成因

- ◎ 晶體天生柔軟有彈性，可改變形狀達至聚焦功能 (accommodation)
- ◎ 四十多歲後，晶體逐漸失去彈性
- ◎ 或負責控制晶體的肌肉衰弱，無法有效調校晶體
- ◎ 導致看近物時無法對焦，形成老花問題

老花的徵狀

- 閱讀時需調整距離
- 昏暗燈光下閱讀特別困難
- 閱讀時要等一兩秒才可看清楚
- 閱讀時眼睛經常感到疲倦
- 眼鏡度數出現變化

老花的徵狀

- ◎ 隨著科技發展，港人生活模式轉變，日常生活中需經常使用電腦，觀看電腦屏幕或掌上電腦要求良好近距離視力，因此港人於老花初期便會發現老花的徵狀

簡易閱讀視力小測試

以下為簡單視力小測試，可自行判斷是否有老花跡象：

- 14-point 20/100

以正常閱讀距離看14-point文字，
若覺得模糊，表示可能已有初期老花

- 12-point 20/80

正常視力的人不用眯著眼睛，就能以正常距離閱讀12-point的文字

- 8-point 20/50

閱讀8-point文字覺得模糊，不需擔心，很多人也出現這現象

- 4-point 20/25

若能清楚閱讀4-point文字，表示視力正常

老花四大謎團

謎團一：
老人家先會有老花？

老花平均於40多歲便出現

- ◎ 根據港大調查顯示，超過**3**成受訪者在**45**歲前出現老花，而出現老花的平均年齡是**48**歲，即使樣貌年輕，出現老花亦十分普遍
- ◎ 老花不是老年人(>**65**歲)的專利
- ◎ 隨著年齡增長，眼睛近距離聚焦能力會隨之下降，老花不是疾病，只是眼部機能退化所致

謎團二：
有近視便不會出現老花？

即使有近視，亦會出現老花

- ◎ 很多港人以爲有近視的人會較遲出現老花，又或不會出現老花
- ◎ 老花是視力退化的必然結果
- ◎ 儘管近視可佩戴近視度數較淺的眼鏡抵銷處理老花所需的度數，但
 - 近距離影像不夠清晰
 - 調較近視眼鏡度數以遷就老花，變相影響遠距離視力(遠距離影像模糊)
- ◎ 然而，要謹緊不要自行處理老花，應在眼科醫生或視光師的專業指導下，根據正確的老花度數，選擇合適的矯正方法

謎團三：
自行購買老花眼鏡或眯眼閱讀
便可解決老花？

佩戴不合適的老花眼鏡 影響健康

- ◎ 調查顯示，不論老花度數深淺，不少受訪者會選擇自行購買老花眼鏡
- ◎ 事實上，佩戴度數不合適的老花眼鏡最常出現的問題是**引致頭痛，眼睛繃緊的情況**

佩戴不合適的老花眼鏡 影響健康

- ◎ 此外，因看近的東西不清楚，老花人士閱讀時會**不知不覺用身體姿勢遷就所要觀看的事物而造成肩頸勞損**

謎團四：
佩戴老花眼鏡為唯一選擇？

佩戴老花眼鏡即時老5年

- ◎ 調查顯示，32%受訪者認為佩戴老花眼鏡會令樣貌變老，平均老5年
- ◎ 當有更有2%受訪者認為佩戴老花眼鏡會令樣貌老10年以上
- ◎ 事實上，港人為保年輕外貌，花上不少心思金錢為自己裝扮
- ◎ 不少中年人士亦要面對老花，為避開厚重老花眼鏡帶來的「額外歲數」寧願捨棄清晰視野
- ◎ 如何才可看得清，又擁有年輕外貌？

老花的處理方法及比較

1. 單光鏡片眼鏡 - 遠、中及近距離度數鏡片交替使用

- ◎ 同時佩 3 副眼鏡 — 遠、中及近距離

優點：容易適應

缺點：- 經常戴除造成不便

- 因不同工作及距離，或需要使用一副或以上眼鏡，否則仍感到模糊，甚至頭暈

- ◎ 更會令樣貌變得蒼老

2. 佩戴雙光鏡片眼鏡

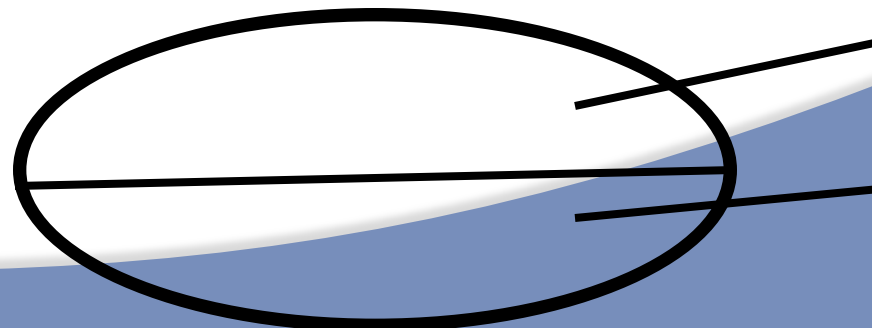
- ◎ 由遠及近距離度數鏡片拼合而成，最常見的為鏡片中間有一橫線

優點：同時兼顧雙眼遠近視力

缺點：- 欠缺中距離視力

- 鏡片明顯分為兩層，不甚美觀
- 旁人亦輕易察覺為老花眼鏡

- ◎ 更會令樣貌變得蒼老



遠距離度數
部分

近距離度數
部分

3. 佩戴漸進鏡片眼鏡

- ◎ 由遠、中及近距離度數鏡片拼合而成
- ◎ 鏡片以漸變弧度設計，令雙眼調整及適應不同目標距離

優點： - 照顧遠中近不同距離的視覺需要
- 外貌與一般鏡片無異

缺點：

- 要移動頭部及眼球作出遷就，需改變看東西習慣
- 下半部只看得到近距離影像，若看中或遠距離影像可能引致頭暈
 - 如落樓梯屬中距離視力，向下望的近距離視力不適用
- 由於鏡片左右兩旁有干擾區，視野模糊，駕駛者要扭動整個頭才可看得清左右兩旁的影像

4. 使用單眼視力

- ◎ 分別調節兩邊眼鏡/隱形眼鏡度數，使雙眼分別看遠及近距離的東西

優點：不用戴除眼鏡，可應付遠近視力

缺點：

- 只適用於老花度數較淺的人士
- 欠缺中距離視力；較難適應
- 影像欠缺立體感，影響某些日常生活如參與球類運動

5. 佩戴近視度數較淺眼鏡

- ◎ 佩戴近視度數較淺的眼鏡以抵銷處理老花所需的度數

優點：不用戴除眼鏡

缺點：近距離影像不夠清晰同時，亦因調低近視眼鏡度數，犧牲遠距離視力

6. 激光矯視

7. 植入人工晶體

- ◎ 適合同時有老花及白內障人士

7. 甚麼是人工晶體

IntraOcular Lens (IOL)

- ◎ 人類天然晶體
Human lens

- ◎ 人工晶體
Intraocular lens

代替人類天然晶體，將光線聚焦在視網膜上

7. 多焦距焦人工晶體 (Multifocal IOL)

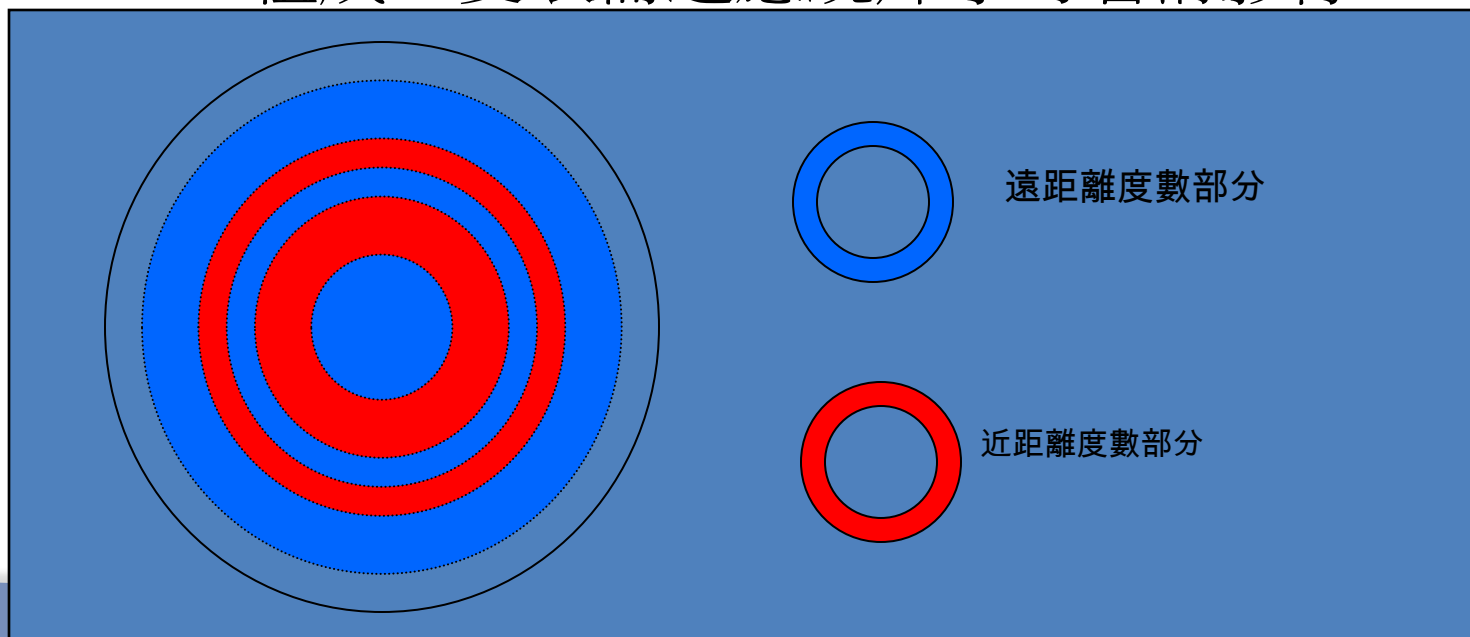
- ◎ 專利及特別光學設計，將光線作最有效的分配而產生多焦視力
- ◎ 提供由遠至近的聚焦能力

8. 漸進隱形眼鏡

- ◎ 以一環環遠近不同度數的鏡片組成，使雙眼分別看遠及近距離影像

優點：不用戴除眼鏡

缺點：因遠近視野距離的鏡片以「梅花間竹」形式組成，雙眼需適應鏡片才可看清影像

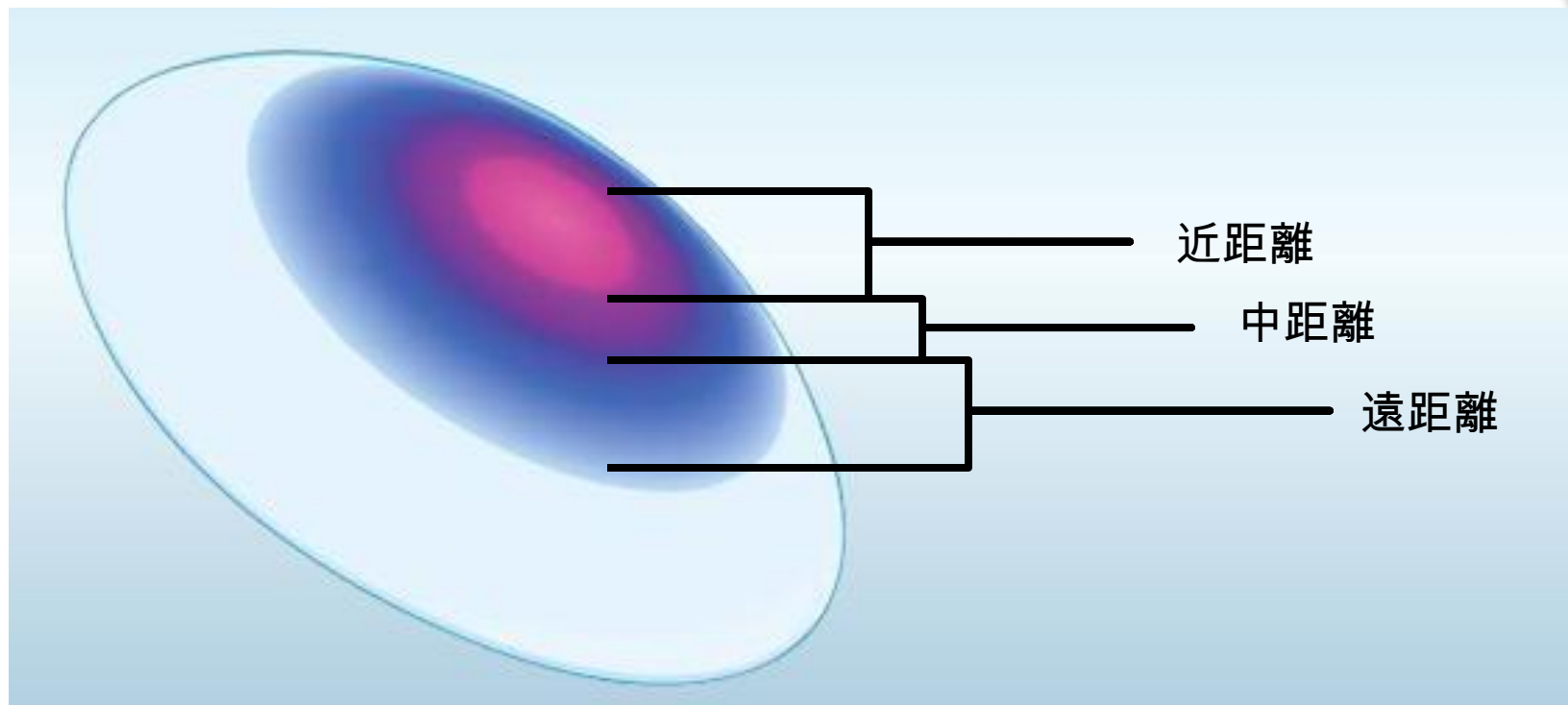


「光度順移」漸進隱形眼鏡

- ◎ 「光度順移」科技
- ◎ 由高透氧度的矽水凝膠物料製造
- ◎ 覆蓋度數高：可同時處理達1000度近視及300度老花，或600度遠視及300度老花

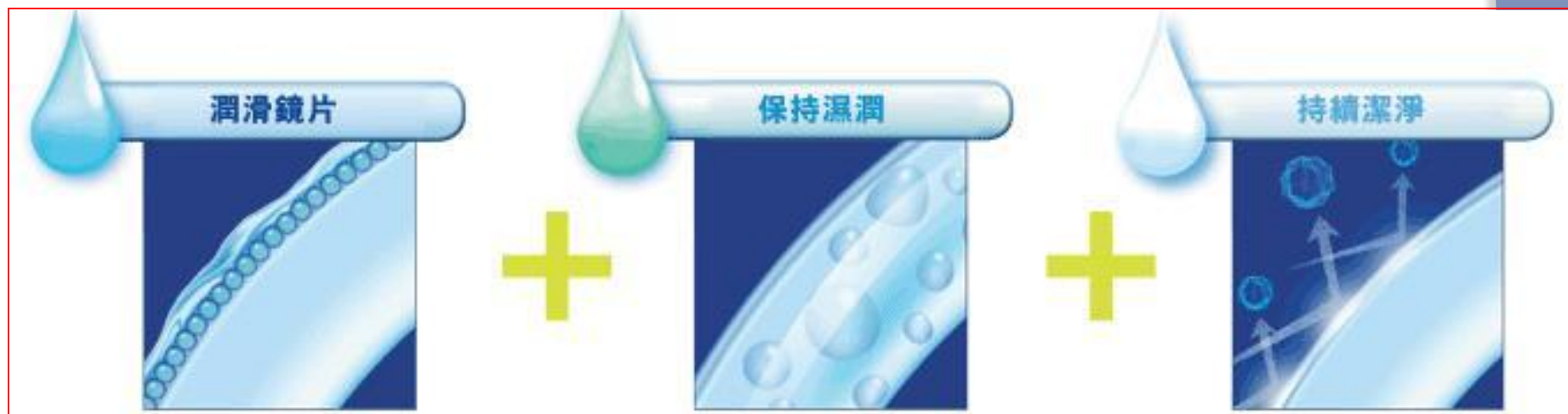
視光學科技突破

「光度順移」漸進隱形眼鏡



「光度順移」漸進隱形眼鏡透氧程度

- ◎ 使用矽水凝膠，透氧度較傳統水凝膠漸進隱形眼鏡高5倍
- ◎ 具AQUA因子組合，滋潤雙眼，保持潔淨



總結

- ◎ 老花不是老年人的專利，隨著年齡增長，眼部機能退化，眼睛近距離聚焦能力會隨之下降
- ◎ 老花影響近距離視力，可嚴重影響港人日常生活
- ◎ 不少人因戴老花眼鏡令人蒼老而使用不當方法處理（如自行購買老花眼鏡、除眼鏡或眯眼閱讀）。除可引致頭痛及眼睛繃緊外，更可引致肩頸勞損
- ◎ 既然老花是不能改變的事實，應積極面對，找眼科醫生作詳細檢查，以選擇合適的處理方法
- ◎ 若不想因佩戴厚重的老花眼鏡而被標籤為年老人士，可選擇適合的新方法，擁有年輕外貌同時，可兼得清晰視野

完