



疫情持續兩年多，一眾學生及打工仔應用電子產品的時間大幅上升，令飛蚊症情況有年輕化趨勢。有眼科專科醫生指出，若「飛蚊」在短時間內大量增加，可能代表玻璃體剝落，導致拉扯視網膜至穿孔甚至脫落，若控制不好更可能造成永久失明。因此若視野有缺損，就應盡快就醫。

# 留意視網膜脫落先兆 減永久失明風險

## 飛蚊 突增多 就醫莫遲疑

眼科專科醫生湯文傑指出，飛蚊症是眼睛玻璃體退化，形成混濁的纖維，常見形狀可以是頭髮絲、蜘蛛網、蝌蚪形等。而玻璃體位置是在晶體的後面、視網膜之前，即眼球中間的一大團玻璃體。因為「蚊」是出現在玻璃體，所以當光線投射到視網膜上，而眼球轉動時，這些纖維就會飄來飄去，在光線充足的環境下更明顯。不過，若「飛蚊」在短時間內大量增加的話，可能代表玻璃體剝落，會導致拉扯視網膜至穿孔甚至脫落，這情況下通常醫生會透過放大瞳孔檢查視網膜有沒有出現併發症。



眼科專科醫生 湯文傑

年齡40歲以上、有視網膜脫落家族病史、深近視（800度或以上）及曾經有嚴重的眼睛外傷的人，都是眼睛退化或視網膜脫落的高危族，但近年情況有年輕化跡象，臨床上更有視網膜脫落患者年僅廿多歲！湯文傑表示，最大原因與新一代須更長時間使用電子產品有關，長期使用電子產品大多涉及不良的用眼習慣，有機會令近視加深更快，眼球拉長，令視網膜變薄而增加脫落的風險。

大部分眼科都可檢查飛蚊症的狀況，若發現視網膜破裂或者剝落，則須立刻緊急轉介給視網膜專科，以防失明。現時治療視網膜脫落的方法很多，主要看個別病人的實際情況作出最適合的選擇。例如，若檢查證實屬於「裂孔性視網膜脫落」，可以用激光治療，藉激光將視網膜固定以防進一步脫落。若視網膜已脫落，便需進行眼科手術，方法有幾種，包括充氣性視網膜固定術、鞏膜外墊壓術和微創玻璃體切除術（PPV）。

其中一種是充氣性視網膜固定術，是在玻璃體內注入特別的氣泡，將脫落的視網膜推回正常位置，再輔以冷凍治療或激光治療。這治療適合視網膜裂縫較細小、視網膜脫落範圍在眼底較上方，以及玻璃體較健康的患者；另一種是鞏膜外墊壓術，利用特殊矽膠或海棉墊，對視網膜脫落位置的鞏膜施加壓力，使鞏膜向內凸起，頂着脫落的視網膜，讓脫落的視網膜組織與下方的色素層再度黏合。

最後是微創玻璃體切除術（PPV），將玻璃體切除，以減除玻璃體的扯力。現時一般是以微創方式，在眼球表面開三個直徑小於一毫米的小洞，直接在眼球內進行玻璃體切除。微創玻璃體切除術是現今治療「裂孔性視網膜脫落」的主要方法，尤其適用於視網膜有較多裂孔、撕裂範圍大、撕裂位置在眼球較後方等等的病人。

### 養成良好用眼習慣

最後要再提醒，雖然視網膜脫落以年老患者較多，但臨床上患者由十多歲到長者都有，上面提及的高危族和長時間使用電子產品的年輕人和成年人，都應定期接受眼科醫生檢查，並養成良好的用眼習慣，避免長時間看手機、電腦，應適時放鬆眼睛，做眼球運動，萬一出現視網膜脫落可及早發現，盡快治療。



## 治感冒傳奇涼茶 三冬茶重出江湖



由已故華裔美國哈佛大學著名植物學家、香港中文大學中醫學榮譽講座教授胡秀英於上世紀末領導團隊研發的治感冒中成藥「三冬茶」，行銷十多年因遇上《中醫藥條例》作出修訂，未能符合當年「非固有藥類別—保健品」的要求而在2014年停售，直至2019年香港中醫藥管理委員會推出中成藥「涼茶製劑」類別申請，三冬茶成功申請註冊，闊別8年近日終可重新上架。

三冬茶為本港首個利用香港及華南本地植物研發的現代科研涼茶項目，在1999年由健康工房、中大及工業貿易署耗資千萬元以可持續發展目標研發。由三味香港冬青科

植物入藥，即救必應（鐵冬青）、崗梅根（梅葉冬青）、苦丁茶（大葉冬青），加上甘草及桔梗製成，當中冬青植物成分有助預防上呼吸道感染及適合初起感冒人士。「冬青之母」胡秀英曾透露年幼時曾命懸一線，幸得救必應救了一命，從此與冬青結下不解之緣。多年後她研發出以華南本土可種植的三種冬青科植物救必應、崗梅根和苦丁茶入藥，適用於風熱感冒初起，對上呼吸系統疾病，如發熱、聲沙、咽喉疼痛、頭痛等特別見效。

健康工房創辦人及行政總裁吳紀嫻透露，多年來不斷有顧客致電詢問何時能再供應三冬茶，故她一直堅持必須將本地可持續

發展的現代涼茶重新上架。吳紀嫻憶述胡秀英當時曾告訴她，三冬茶很苦，亦正是這種苦才能清走心火，這三種冬青植物搭配的複方能對付複雜病情，緩解急性感冒，化解風熱感冒初起症狀，非常適合香港人。



吳紀嫻（右二）指三冬茶能清走心火，非常適合香港人服用。

「冬青之母」胡秀英