



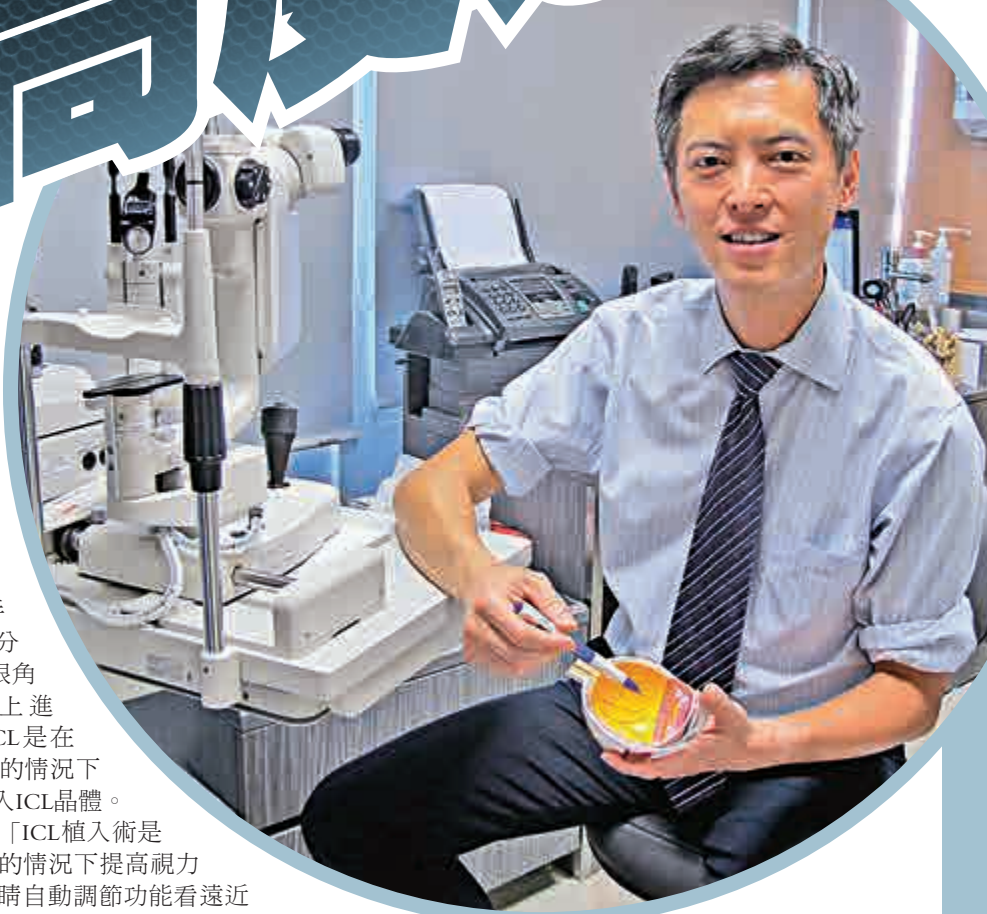
▼ ICL 是一種柔軟小巧的晶體隱形眼鏡

▲ 第四代 ICL 鏡片厚度只有約五十微米，後為放大版的模擬鏡片

眼睛是靈魂之窗，體積雖小但構造精巧機能獨特。它是視覺器官，也是最重要的感覺器官之一，讓人以高解析度來看世界，每天的生活都依賴它。保護眼睛的重要性大家都知道，可是很多人根本不為意，直到眼睛有了問題才驚醒，惜為時已晚。  
近數十年來，近視在東南亞地區已成為一種極為普遍的疾，亦是香港人最常見的屈光不正問題。調查顯示香港有超過七成的年輕人患有近視（小學生超過五成患近視），在十五歲或以上人群裏，每十位近視人士中就有一個屬於深近視（度數大於或等於六百度）。

# 植入鏡片 校正高度近視

► 陳鼎龍醫生指出激光矯視手術並不是人人適合，高度近視患者可考慮植入式隱形眼鏡



世界各地的研究仍未能確定近視的成因。一些醫學研究發現，遺傳和環境因素都可能引致近視和令近視加深。有研究顯示，父母患有近視的兒童較易患上近視，而東亞人（例如中國人和日本人）患上近視的比率則遠較其他種族為高。在環境因素方面，在閱讀、看電視和使用電腦時近距離觀看事物，相信亦是誘發近視的主要原因。

## 激光矯視因人而定

眼科專科醫生陳鼎龍表示，近視問題日趨嚴重，香港的青少年患有五百度或以上近視實屬常見。其他亞洲地區如新加坡、台灣等也有類似的情況。那麼近年流行和普及的激光矯視手術（學名：角膜切割激光矯視手術，Laser-Assisted in Situ Keratomileusis，簡稱LASIK）又是否能讓近視患者終身擺脫厚重眼鏡呢？

適用於治療近視、遠視和散光的激光矯視，原理可分為兩部分，眼科醫生先用儀器切割出一片很薄的角膜層板（Corneal Flap），然後將之揭開，再利用準分子激光（Excimer Laser）改變角膜弧度。如果治療近視，就會把角膜磨平一點；治療遠視，就會令角膜凸出一些；若治療散光，

則會加強角膜弧度。手術後，把角膜層板蓋回原位，無需縫針，眼角膜的傷口會自然癒合。儘管如此，激光矯視手術並不是人人適合。陳醫生指出，激光矯視是利用打磨角膜來改變弧度，每減一百度近視，角膜會被磨薄零點零一五毫米，手術後的角膜厚度，最少有零點二五毫米，否則會導致角膜過薄而增加退化危機，因此角膜太薄、度數太深（近視超過八百度至一千度）或瞳孔太大的人士均不能接受激光矯視手術。

## 在眼「後房」植入晶體

那麼如想重拾全視力又有何選擇？那就不妨考慮十年前獲得美國FDA認證，是一項具認證性及國際標準的眼球創手術，就是植入式隱形眼鏡（Implantable Collamer Lens，簡稱ICL），透過在眼內植入矯視鏡片，可以矯正深度數近視、高度數散光和遠視。

簡單而言，ICL是一種柔軟小巧的晶體隱形眼鏡。透過微創手術的方式，無需打針。醫生先在角膜邊緣做三個小切口，通過微型切口把眼鏡植入眼內，經過調整使鏡片位置穩定，便能與人體自身的晶狀體共同工作。

LASIK手術和ICL的區別就在於在手術中眼角膜部分；LASIK是在眼角膜（Cornea）上進行手術，而ICL是在保持角膜結構的情況下，在眼後房植入ICL晶體。陳醫生介紹：「ICL植入術是在不改變角膜的情況下提高視力，可以保留眼睛自動調節功能看遠近物，情況就如把日常戴的隱形眼鏡植入眼中矯正屈光不正，植入後就像是身體一部分，無需每日摘下進行清洗消毒；手術後一般無需縫線，數天後視力便會穩定下來。」

## 近視復發者選ICL

不少近視患者尤其高度近視患者，會同時伴有散光。「ICL可以將兩種視力問題同時矯正，而且ICL晶體（鏡片）是度身訂造的，因此度數會更精確，可達到完美的視覺質量。」陳鼎龍醫生續稱，近年較多人選擇植入式隱形眼鏡（ICL）作近視治療。「ICL的鏡片已發展至第四代，鏡身極薄可摺疊，厚度只有約五十微米，能矯正最高達一千九百度的近視，可通過無痛性、自閉性的切口永久置入眼內，當不再需要的時候如年老時進行白內障手術還可以取出。晶體並不會引起眼內或角膜的任何結構改變。」此外，陳醫生提到，近年選擇ICL手術的人

當中有會進行LASIK手術後近視復發的患者，多數是因為當初近視太深或眼角膜太薄，進行LASIK手術後眼角膜因而弧度變化太高，導致近視情況再次出現，即度數反彈：「在這種情況下，病患者不能再做LASIK手術，因為如果是眼角膜太薄而度數反彈，再做LASIK手術只會導致眼角膜更薄，變成惡性的循環。」

LASIK手術和ICL一樣，只適用於屈光穩定的成年人，更需要由醫生檢查判斷是否適合進行屈光手術。陳醫生說，植入隱形眼鏡手術前檢查就和激光矯視一樣，主要是利用顯微鏡檢查眼睛有沒有病變，放瞳檢查視網膜及眼底健康，最佳視力及屈光不正度數，以及角膜弧度、形狀及厚度。因此矯視者在手術前需要進行一連串檢查，才能度身訂做最貼身的ICL鏡片。

## 兒童護眼要及時

大公報記者 陳惠芳 王南薰

在現今電腦時代，孩童在很小時候便要接觸電腦，所以幼稚園開始便已出現了四眼妹、四眼仔。根據視光師Billy表示，家長在孩童七歲前便要留意子女眼部發展，如有弱視（又稱「懶眼」）、斜視便要及早看眼科醫生，或是到具資格視光師眼鏡店配眼鏡，因為七歲後孩童眼球便發展完成，要進行矯正就更加困難。

### 護眼小貼士

Billy稱，作為父母要多留意子女平日閱讀、看電視的習慣，病向淺中醫，保護眼睛亦同樣道理。如果兩、三歲眼睛有問題，一般都和遺傳有關，叫天生弱視。有些更有散光。父母要及時帶孩子配眼鏡，盡量將視力發展的情況穩定下來。如有「懶眼」，即孩子側起頭用一隻眼看東西，則視光師為小孩配了眼鏡外，還要將一隻眼睛遮蓋，要孩子多用「懶眼」看東西，日子一久，孩子便不會倚賴一隻較正常眼睛看，令兩隻眼睛回到一同水平。而隨着兒童成長，散光或會增加，而且是無法改變。但近視度數如果平日養成好習慣，則不會突然加深，因此平日護眼是非常重要的。以下有小貼士提供給大家：

1. 不要在擁擠的車廂閱讀報紙或書本，因報紙或書本與眼睛的距離太近，加上車廂搖晃時視線不能鎖定，而加重眼睛負荷；
2. 不要躺下來看書，因不良姿勢和光源不足等原因會令眼睛感到疲倦；
3. 不要沉迷於電子遊戲，眼睛疲倦時應稍作休息，可望遠景或閉目養神；
4. 不要開燈睡覺，因就算閉上眼睛，眼睛在光亮的地方仍會對光線作出反應，令眼睛得不到真正休息；
5. 保持個人衛生，需均衡飲食和有充足睡眠；
6. 烈日陽光下，應佩戴能阻隔紫外光和品質良好的太陽眼鏡。

### 耆英戴眼鏡

Billy又認為眼鏡除了可以矯正視力外，也成了時尚一種，很多年輕人除非佩戴隱形眼鏡，否則他們會有幾個不同款式眼鏡方便襯衫。同時，隨着年人年紀漸大出現老花以及淚液分泌減少，他建議五十歲或以上的人最好不要佩戴隱形眼鏡，因眼睛乾澀對眼睛不好。如常用人造淚水也非好事。所以貪美如女士們，亦要接受戴眼鏡。至於佩戴隱形眼鏡，就要注意隱形眼鏡的清潔，時下隱形眼鏡有日用，或半月、或半年，視乎個人需要，但他覺得日用可用完即棄，相對較為乾淨。



▲視光師Billy建議年紀大的人，不宜佩戴隱形眼鏡



▲矯視手術只適用於屈光穩定的成年人



▲矯視者在手術前需要進行一連串檢查，並由醫生檢查判斷是否適合進行屈光手術，圖為陳醫生（右）正對患者進行檢查

## 照顧老人費心神

大公報記者 陳惠芳

### 杏林細語

人家怕坐「白車」。而婆婆抵達醫院急症室，經初步診斷需留院診治。原來婆婆血色萎低、有輕微胃炎。婆婆作了連串檢查和診治後，被轉往療養院繼續接受治療。

由於婆婆行動不便，出院後需要人照顧。該院社工向婆婆兒子建議一入住老人院，或是請傭人照顧。社工向他介紹了過百間私營老人院，若要排期申請政府資助的老人院，起碼要排好幾年。輪候期間先住私院或回家。兒子說看見逾百間老人院清單，頭也暈了。而且那些私營院舍雖說是獨立空間，其實就是用水板隔開一個個床位，只夠放一張床和一個小櫃，活動範圍很小。而社工亦較為贊成他請傭人照顧母親。

兒子又說先前曾請過傭人照顧媽媽，但婆婆懷疑她偷東西，又給她很少東西吃，最終將傭人解僱。如今要再請傭人，也非一時三刻能辦到。社工稱老人家大多抗拒傭人，覺得生活上多了一個外人，故此子女要多和傭人溝通，讓老人家明白有傭人的好處。

曾經看過一部《桃姐》，屏幕上的老人院已算是被美化了，有些老人院設備不堪。人老了，怎不會有何去何從的感嘆！

養兒防老，在香港這個彈丸之地，住着蝸居的普羅大眾，要「上車」固然困難，「上了車」還要和老人家一起生活，未必人人能接受。長者亦知道兒子婚後不愛和老人家同住，免有婆媳之爭，於是老人家助子女「上車」，父母繼續住舊居。有些老伴已去世，遂成為獨居老人，失去了照應，只好一切靠自己。  
港人工時長，有空就找朋友玩樂，探望父母時間更少。獨居長者如行動自如，起居生活沒問題。但如長者不小心在家中跌倒，真是叫天不應叫地不聞。資深演員夏萍就是在家跌倒後十小時才有人發覺將她送院。她契仔林家棟已說契媽出院後，一定要她請傭人以及申請「平安鐘」。最近和一位社工談及有一位九十歲的獨居婆婆於家中跌倒，幸好她還可以打電話給兒子，兒子趕到老家她卻拒絕入院，說自己沒事。過了幾天，婆婆覺得不適，兒子帶她去看醫生，醫生診斷後說婆婆需馬上送院。但婆婆拒絕坐救護車，寧坐的士入院。那兒子說老