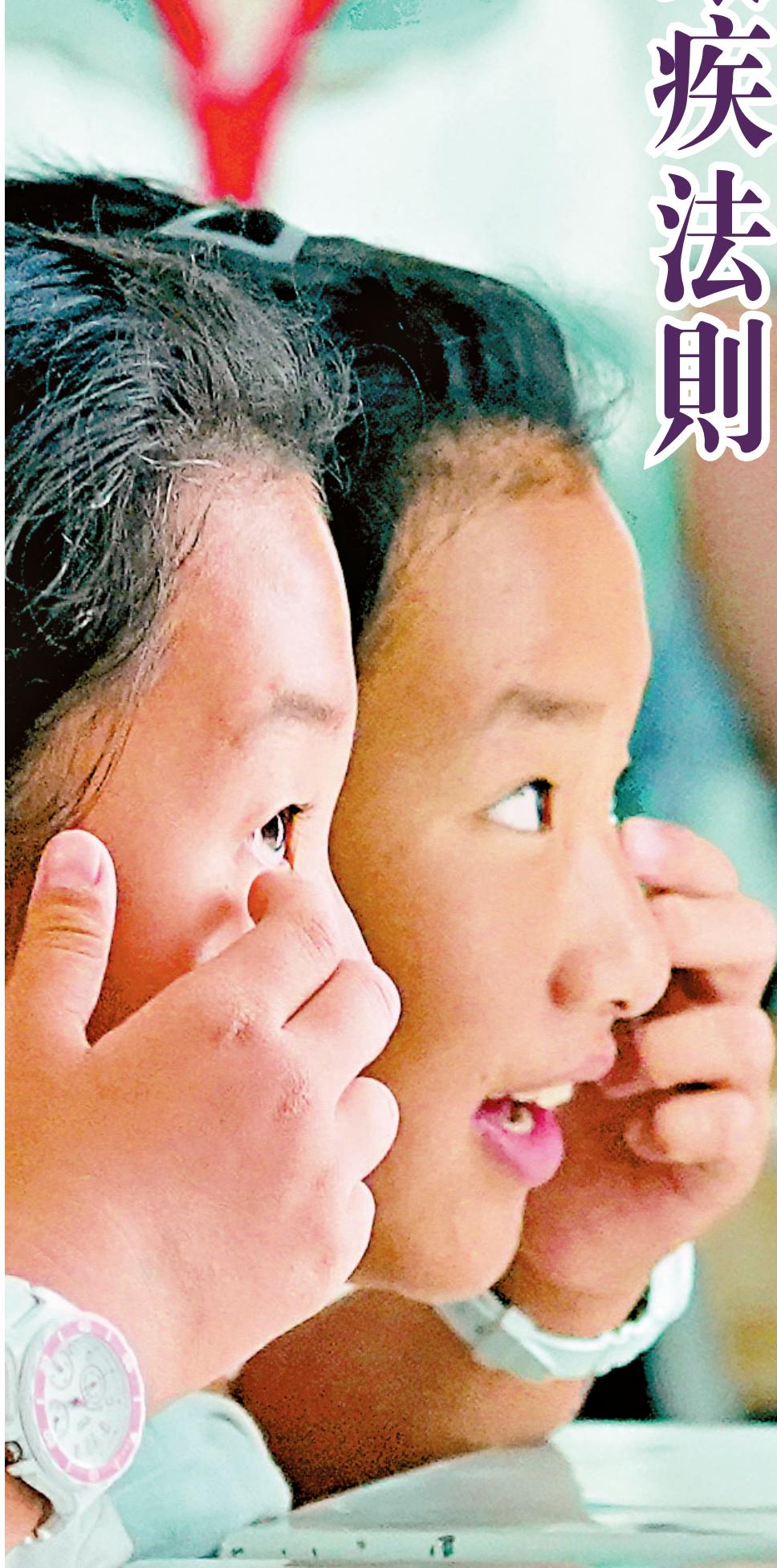




▲鍾兆匡醫生

▼守護好靈魂之窗，才可以看盡美麗的風景

識辨眼疾法則



護眼：多從食物吸收營養



杏林細語

大公報記者 陳惠芳



眼睛是靈魂之窗，必須好好保護。如果失去了視力，從此生活不再多姿多彩。

營養師周靖雯（Macy，見圖）表示，保護眼睛不是單靠醫生及藥物，自己也有責任。小孩要多吃含維生素A的食物，因食物中的維生素對小孩雙眼非常有益，可為雙眼的健康打好基礎。如果小孩不時掉眼，而又並非患上眼疾，那市面上有洗眼水可以用來替他們清潔眼睛，或是用熱毛巾敷眼，以減少疲勞以及他們的掉眼次數。含維生素A的食物種類繁多，水果類有蘋果、枇杷、櫻桃、香蕉、桂圓、杏子、荔枝、西瓜、甜瓜；蔬菜類則有大白菜、青菜、番茄、茄子、南瓜、黃瓜、菠菜。另外，魚肝油、牛奶、胡蘿蔔、杏、綠花椰菜、木瓜、蜂蜜、蛋類、綠豆、芹菜、芒果、番薯、洋蔥、哈密瓜等，也不妨多吃。父母可在烹調上花心思，吸引小孩多吃。

Macy又言年過五十後，常見的眼疾包括白內障、青光眼、老年黃斑點退化。至於各種眼疾的成因，白內障——眼睛的晶狀體因各種原因變得渾濁，導致視力逐漸模糊；青光眼——眼球壓力過高，導致視覺神經受到破壞，患者的視力下降，視野縮窄。老年黃斑點退化——黃斑點會隨着年齡增長，逐漸出現萎縮及退化，患者所

看的東西會出現變形，有可能由直線變曲線，或間中有陰影，導致視力模糊。

談到保護眼睛，大家可能會想到藍莓，其實，不少食物都有護眼功效。一個中型大小的木瓜，有188毫克的維生素C。維生素C是其中一種抗氧化營養素，研究顯示能有助減低患白內障的風險。而一杯煮熟的菠菜有6.7毫克的維生素E。維生素E是一種脂油性抗氧化營養素，負責保護眼睛免受游離基破壞及傷害。有一個研究顯示，每日攝取足夠維生素E能減低20%老年黃斑點退化風險。而一片哈密瓜有2334 IU（效果價值）的維生素A。維生素A是視紫紅質結構的重要元素，並會支持結膜和角膜的正常分化和運作，身體會將維生素原類胡蘿蔔素轉化成維生素A。

她續指，另有專家指護眼除了從食物吸收營養外，同時需要減少孩子使用電子產品，當他們使用電子產品時，需注意距離、時間和光度。眼睛要和電子產品保持最少三十厘米的距離，坐姿也要保持端正，否則，可能會對眼睛造成極大傷害，而且使用時間不要太長，每三十分鐘就要休息最少十分鐘，就可以緩解眼睛疲勞，並注意螢幕的亮度，不要太亮或太暗，免得對眼睛造成傷害。Macy認為護眼若能配合各種方法，效果更好。



眼睛被稱為靈魂之窗，有好的視力，才可看盡世界的美麗風景。近年醫學發展對比十多年前已大有改善，現今引進了不少新的儀器可以洞察眼部功能和結構，及早發現和診斷眼疾。不少人常有疑問，眾多眼疾其實症狀相似，該如何分辨？醫學界有一法則，若有「紅、痕、腫、痛、流眼水」，多半不會構成嚴重眼疾，但若沒有上述症狀，卻在短時間內視力模糊、變黑，則有可能有致盲風險。以上只算籠統講法，不同眼疾成因不一，各個年齡層其實也有值得關注的問題，是次從小孩、上班一族、中年以及老年四部分，作出闡釋。

醫者之言

眼科專科醫生 鍾兆匡

常見眼睛毛病



兒童眼睛不適便容易經常掉眼，若有紅腫、疼痛、淚水分泌增加，多數是眼敏感所致。眼敏感是受空氣污染、藥物過敏或眼乾等因素引發，在任何年紀都會發生，但小童個案一般較嚴重，甚至可影響視力，切勿掉以輕心。輕微眼敏感可多滴眼藥水及以冰敷等方法來紓緩，但若長期過敏則會誘發炎症，影響眼皮油囊分泌或引致嚴重痕癢眼乾，此時便要用到抗敏藥物、抗生素及類固醇藥水。

上班一族·無法對焦

上班一族如眼不對焦，亦與壓力有關。對於十八至四十歲的人來說，其中一個常見前來求診的症狀就是，近距離視物時眼睛無法對焦，尤以女性較多，這是源於精神壓力太大所致。都市人生活壓力大，休息不足，長期處於緊張狀態，偶爾便會引發這種短暫性的功能失調，無法對焦持續大約兩周，然後又反覆發作。另外，情緒病患者長期服用安眠藥或紓緩情緒藥物，也有可能出現此症狀。眼不對焦者可短期佩戴眼鏡調節，選擇或可折射光線、配有棱鏡鏡片的眼鏡佩戴，幫助眼睛慢慢回復正常視

中年·視網膜脫落

視網膜脫落是步入中年最常見的情況。上了年紀，器官難免退化，眼睛也一樣。視網膜脫落常見在四十五至五十多歲的人身上發生，也與眼睛玻璃體退化有關，一旦玻璃體外圍晶體退化收縮及液化，便容易形成裂孔，甚至「扯甩」視網膜，此時便要動手術修補。

視網膜脫落是有先兆的，包括突然出現飛蚊、一兩秒的閃光，以及掩住一隻眼時，另一

老年·白內障·青光眼·黃斑退化

到了老年，患者易有三大眼疾風險，包括白內障、青光眼及黃斑退化。老年人的眼疾相對風險高；有可致全盲的青光眼、喪失中央視力的黃斑退化，以及導致視力模糊的白內障。當中以慢性青光眼最難處理，因其沒有早期先兆，一般長者以為是自然退化容易忽略，很遲才發現是青光眼，一旦神經線壞死，便不能修補，因此建議趁五十至六十歲便要開始做眼科檢查。至於白內障，就如白頭髮一樣，人人也會有，只是視乎何時發病，患者視力會逐漸模

糊，若覺得生活不受影響，便暫不需處理，嚴重者則可施手術更換人工晶體。退化無可預防，只要能及早發現。年長人士可以在家中擺放視力表，定期測試視力變化，若已發現神經線退化、眼壓高出標準，則應每一兩年覆診檢查。

總體來說，眼睛視力取決於用者需要，有人要求一世「高清」，也有人接受少少「朦朧美」，但若出現不尋常症狀，妨礙日常生活，需及早尋求專業意見，才能保護好靈魂之窗。

腸易激綜合症



醫生信箱

資深家庭醫學專科醫生 陳潔芝

問：醫生，自從上次你教了我胃酸倒流病應該注意的事項後，現在我的胃痛已經好了很多，不過，最近這幾個月，腸道卻出現問題。其實，我一向有便秘的問題，每二至三天才有一次大便。最近幾個月，時時突然間肚痛，痛起來時一定要上廁所，屙出的大便呈稀爛狀，待拉完大便後，肚痛情況才平復。真的很不方便，隨時隨地一肚痛就想屙，有一次更發生在長途巴士上，嘩，忍得十分辛苦，最後要麻煩司機臨時送我去廁所的地方。現在真的不敢再坐長途車，這問題為我的生活和工作帶來許多不方便。

答：

我估計你是患了「腸易激綜合症」（Irritable Bowel Syndrome），亦稱「大腸易激症」，一般人叫腸敏感，原因是腸道過敏或失調引起的，這是腸胃功能失調症之一。病症包括肚痛、肚脹、腹瀉、便秘，而且會感覺排便不清；大便過硬，或者如水般過度稀爛，有時亦會有黏液排出。一般情況下，患者肚痛、肚脹等不舒服的情況，在排便之後會得到紓緩；患者的大便習慣會改變，而且次數增加，或者減少。

腸易激綜合症可以分作四大類型。第一類是腹瀉型，排出的大便大部分呈糊狀或水狀；第二類是便秘型，大便會過硬或者太乾；第三類是混合型，大便有時稀爛，有時會過硬，又或兩者交替出現；第四



◀腹瀉是腸易激綜合症的病症之一

，包括大便出血、黑色稀爛的大便、體重突然下降、持續性大便習慣改變等。

問：這種病可以治療嗎？

答：可以，首先以藥物幫助紓緩徵狀，如腹瀉用止瀉藥，便秘用增加纖維素的藥物；也有肌肉性鎮痙劑，能改善小腸活動能力，具紓緩腹部疼痛和腹瀉雙重功效。另外，也可以服用益生菌等。不過，最重要的是要檢視你的生活方式，如這段日子出現這種情況，是否生活壓力增加了。

問：啊，對了，最近公司將我調去另一個新部門，有許多新計劃要趕工，真的令我的壓力很大，整天困擾着；又要時常出差、坐長途車等等。每次坐長途車我都非常緊張，很擔心會再出現肚痛、腹瀉的情況。醫生，你真的要幫助我。

答：不用擔心，我開一些有鎮定作用和止肚痛的藥物給你，所以不用擔心，每天的生活方式應該可以如常。只是，你一定要找些紓緩緊張的方法，如保持足夠的睡眠、足夠的運動；好好利用空閒時間去娛樂和放鬆自己。下次你再來，我會詳細看看有沒有如情緒焦慮等問題。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。