

長者高危 視力可迅速惡化

黃斑病變 把握治療黃金期

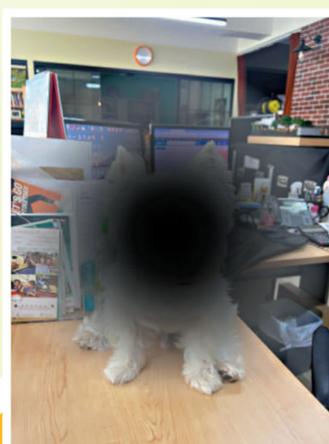
現時香港約有50萬個不同程度的黃斑病變患者，其中九成患者屬乾性，一成屬濕性。濕性屬於比較晚期的黃斑病變，這是因為眼底黃斑區的感光細胞逐漸受損，眼底亦有出血情況，可於短時間內導致失明。病人必須於黃金期內進行治療，以保住視力。



多進食綠葉蔬菜，有助預防黃斑病變。



愛護雙眸，宜定期做視力檢查。



模擬黃斑病變患者看到的影像。

74歲的譚女士是其中一名濕性黃斑病變患者，右眼已失明，左眼亦需要定期進行眼內注射，以保持剩下的兩成視力。原來譚女士早於十年前已經有黃斑病變，當年右眼突發出血，一星期內已告失明。幾年後，她的左眼亦出現黃斑病變，視力慢慢衰退。

三年前，譚女士左眼同樣突然出血，需要盡快注射針藥。她指，由於在政府醫院打針，需要自費藥物，排期亦需時。譚女士既害怕無力負擔，亦怕遲打針會失明。因此，即使已屆高齡，她仍堅持繼續打工，自資盡快打針。另一方面，譚女士亦尋求社工協助申請醫療資助，延續治療。

盡快接受眼內注射

眼內注射，就是注入血管內皮細胞生長因子抑制劑（Anti-VEGF），此舉有助抵抗視力繼續惡化。

為了達到有效的藥物濃度，病人大概需要每月一針，持續三個月。如果視力衰退情況得以緩解，便可按醫囑延長注射間隔。除了眼內注射，暫時未有其他黃斑病變的替代治療方案。

黃斑病變患者盡快打到第一和第二針很重要。如在政府排期幾個月才可以打針，是不太理想的。為了填補此縫隙，我身兼委員的港安醫院慈善基金護眼基金推出眼內注射資助計劃，希望為有需要的病人盡快打針。

飲食上，建議長者減少紅肉、增加進食綠葉蔬菜。另外，美國國家眼科研究亦有研究顯示，服食AREDS2配方維他命補充劑，可預防及延緩老年黃斑病變，此配方包括維他命C、維他命E、銅、鋅、胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質等。

每年3000宗新症

根據政府統計資料，香港每年約有3000宗晚期黃斑病變新症。老年黃斑病變，主因是年紀大。患者視網膜和脈絡膜出現不正常的血管增生，導致滲漏和出血，破壞黃斑區內的感光細胞，以及結痂，造成視力嚴重減退，任何延誤都會增加失明的風險。

可是，患者難以察覺自己的視力有問題。因為早期黃斑病變症狀不明顯，病人直至視力模糊、中央影像扭曲，看到直線變曲線，或出現盲點，已步入黃斑病變晚期。如不及早接受治療，患者可於短時間內失明。

長者是黃斑病變的高危族。香港人口老化，根據政府統計，現時香港已有150萬名60歲以上長者，可以預見，黃斑病變病人數目會持續增加。如果有吸煙習慣、女性、有家族病史，或已發現視網膜上有很多大片的玻璃膜疣（黃色沉積物），更是黃斑病變的高危群組。這類病人，我們一般建議每一至兩年接受詳細的視力檢查。



馮兆基 眼科專科醫生

黃斑病變知多啲



類別

- 乾性（9成患者屬此類）
- 濕性（晚期，患者可於短時間內失明）

病變

- 視網膜和脈絡膜出現不正常血管增生，可造成視力嚴重減退甚至失明

高危因素

- 年紀大
- 吸煙
- 女性
- 有家族病史
- 視網膜有大片玻璃膜疣

飲食預防

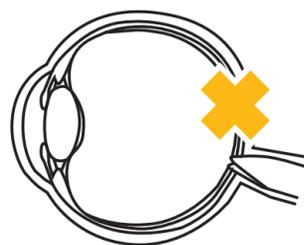
- 少吃紅肉
- 多進食綠葉蔬菜

建議

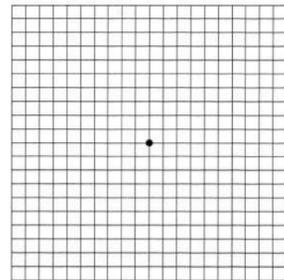
- 高危人士每1至2年接受詳細視力檢查

治療

- 眼內注射（首3個月每月1針）



Amsler Grid



阿姆斯勒方格表。

用阿姆斯勒方格表測視力

大家平時可使用阿姆斯勒方格表（Amsler Grid），自行檢查視力。這個方格表可於網上下載，是一張格仔紙。具體方法如下：

- ①檢查前，先戴上原有的老花或近視眼鏡。
- ②在光線充足的環境下，將方格表放在眼前約30厘米的距離，輪流遮蓋左右兩眼，凝視方格表中心點。
- ③如發現格線有扭曲的情況，應立即求醫。

夏日補水6常識

夏天人體出汗多，補水對維持身體健康和新陳代謝，十分重要。大家不能等口渴時才飲水，因為口渴是體內輕微缺水的表現。以下介紹六大飲水常識：



別等口渴才飲水，這已是輕微缺水表現。

(1) 冷飲不能持久解渴

冷飲只能驟然降低體表或局部溫度，不能持久解熱、解渴。而適當飲用室溫白開水，對消暑解渴、清熱涼身，更為有利。因為白開水富含多種礦物質，不用消化就能被人體直接吸收利用，並能夠調節人體體液平衡。

(2) 何時飲水要知悉

餐前一小時補水，這是被專家普遍認可的黃金時間。而在夏季，最好隨身帶備一瓶水，隨時補水；晚間睡覺前，也應喝適量的水。

另外，在進餐過程中適量飲些番茄湯、綠豆湯等，既有利於消化液的分泌，促進食慾，又可以補充維他命和礦物質，以防中暑。然而，在馬上吃飯或剛吃完飯就大量飲水，容易沖淡胃酸，不利消化。

(3) 運動補水有講究

如果運動時間不超過一小時，只要在運動前後補充一些水分即可；如果進行超過一小時的劇烈運動，就要講究補水方法，以免脫水。

美國營養學會建議，在開始運動前兩小時喝兩杯水，之後在開始耐力運動前15到20分鐘，再喝兩杯水；在運動當中，每15到20分鐘需要補充一次水分。此時可以考慮飲用運動性飲料來維持體內電解質的平衡，或喝一些淡鹹味

的蔬菜汁、加少量鹽分的豆湯，更能起到防中暑補水的效果。

(4) 提防飲水過量

夏日補水並非多多益善，尤其屬於水濕、痰濕體質的人和患有心臟病、腎臟和肝臟病變的人，不宜補水過多。

人體每天攝入的水量，包括食物中所含的水分和飲用的液體，應該與排出的水量，包括出汗、從呼吸道呼出的水分以及隨大小便排出的水分，基本相當。如果攝入水量過多，超出腎臟的排出能力，容易發生水中毒，出現水腫代謝異常，例如水腫等現象。

判斷自身是否缺水，除了口渴，可看尿液的顏色。尿液應是淡黃色的，如果太深色，人就必須補水，若很淺色，就可能喝水過多。

(5) 喝白開水更健康

水是構成人體的主要成分，各種液體佔整個人體中的60%，所以正確地飲水，尤其是喝白開水，對身體更適宜。

(6) 喝水量因人而異

正常人每天所需水分大約為1.5公升左右，若以多少杯來計算的話，大約等於八杯200毫升左右的水。不過，這也視乎個人日常活動量而定。合理的方式是，喝水每次以100至150毫升為宜，間隔時間為20至30分鐘。



持續酷熱 中暑怎麼辦？

健康資訊

天氣持續酷熱，人們在烈日暴曬下，人體自我保護能力不足，很容易中暑。

對中暑患者來說，現場的及時搶救非常重要，因為中暑症狀通常是逐漸加重的，在剛發生時，治療效果最好，因此在一開始發現患者有乏力、頭暈、噁心、嘔吐等輕度中暑症狀後，應盡快使其離開高溫環境，到陰涼和通風處靜臥休息。用冷水毛巾敷其頭部，並用涼水不斷擦洗患者身體，這樣有利於散熱，最好讓患者喝點清涼鹽汽水，

額部抹些清涼油等。

若有典型中暑痙攣症狀，如小腿和腹部肌肉痙攣疼痛、口渴、乏力，應給予患者飲用大量鹽汽水，或在飲料中加一些食鹽口服，以改善因低血鈉引起的痙攣。另外，患者如出現以下症狀，包括劇烈頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、頭部溫度可達40攝氏度（但體溫並不高或程度升高），頭部冷敷更為重要，可把冰塊放在塑料袋中，敷在患者頭部。



在烈日下工作或參與活動，要注意降溫防中暑。

值得注意的是，中暑病情變化迅速，許多重要的治療措施要由專業的醫務人員來進行。因此，在現場進行初步物理降溫的同時，應迅速尋求醫務人員的幫助。

新鮮果菜汁有助排毒

藥食同源

日常生活中，多進食某些食物，可促進體內各種代謝廢物和毒素及時排出，裨益健康，使人精神煥發，增加幹勁。天氣炎熱之時，不妨來一杯新鮮果汁或菜汁，味道怡人之餘，亦可作為身體的「清道夫」。

當新鮮果汁或菜汁進入消化系

統後，會令血液呈鹼性，有助溶解一些毒素，再排出體外。其中西瓜性寒，味甘。歸心、胃、膀胱經。西瓜具有清熱解暑，除煩止渴，降壓美容，利水消腫等功效，並含多種維他命，可以促進新陳代謝，有軟化及擴張血管的功能。常吃西瓜，還可以令頭髮濃密。



▲西瓜可降壓美容。

◀新鮮蔬菜汁有助排出體內各種代謝廢物。

西瓜香蕉汁

材料 西瓜70克、香蕉1條、菠蘿70克、蘋果半個、蜂蜜30克、碎冰60克。

- ①西瓜洗淨，去皮、籽，切塊。
- ②香蕉去皮，切成小塊。菠蘿去皮，洗淨，切成小塊。
- ③所有材料放入攪拌機，以高速攪打，即成。

功效：清熱解毒、利水消腫、潤腸通便。