

健康人生

白內障是不少長者眼睛健康的常見問題之一。根據世界衛生組織統計，白內障是全球主要的失明原因。當晶狀體因年齡或其他原因變得渾濁，影響光線進入眼睛，就會導致視力模糊，影像失真，甚至影響日常生活，例如閱讀、駕駛、看電視等。作為一名眼科醫生，筆者經常遇到病人問：「我是否需要做白內障手術？」「人工晶體有咩選擇？」今期「健康人生」將概述白內障及目前常見的人工晶體選擇，讓患者能根據生活習慣及視覺需要，做出合適的決定。

白內障是指眼球內原本清澈透明的天然晶狀體出現渾濁，阻擋光線正常通過。成因主要與年齡有關，亦可由糖尿病、長期服用類固醇藥物、眼部創傷或遺傳因素引起。常見症狀包括：視力模糊或重影、夜間視力變差、對光特別敏感（眩光）、色彩變淡或泛黃。

初期白內障可能影響不大，但當視力明顯下降、影響日常生活或安全時，建議考慮接受手術治療。曾經有位年逾七旬的伯伯告訴筆者，他以為自己老花眼加深，結果原來是白內障加劇，導致視力模糊，差點跌落樓梯。手術後，他感嘆：「原來世界咁清楚，顏色係可以咁鮮艷。」

白內障手術原理

現時於全球廣泛應用的「微創超聲波乳化白內障手術」（Phacoemulsification），已成為治療白內障的主流方法之一。根據統計，全球每年約有超過一千萬宗白內障手術，大多數均採用此項技術。其原理是透過微創方式，安全且有效地移除渾濁的晶狀體，並植入清晰的人工晶體，恢復視力。

在手術過程中，眼科醫生會於眼角膜邊緣開一個約兩至三毫米的小切口，渾濁的晶狀體取出，再植入一個清晰的人工晶體（Intraocular Lens, IOL），以

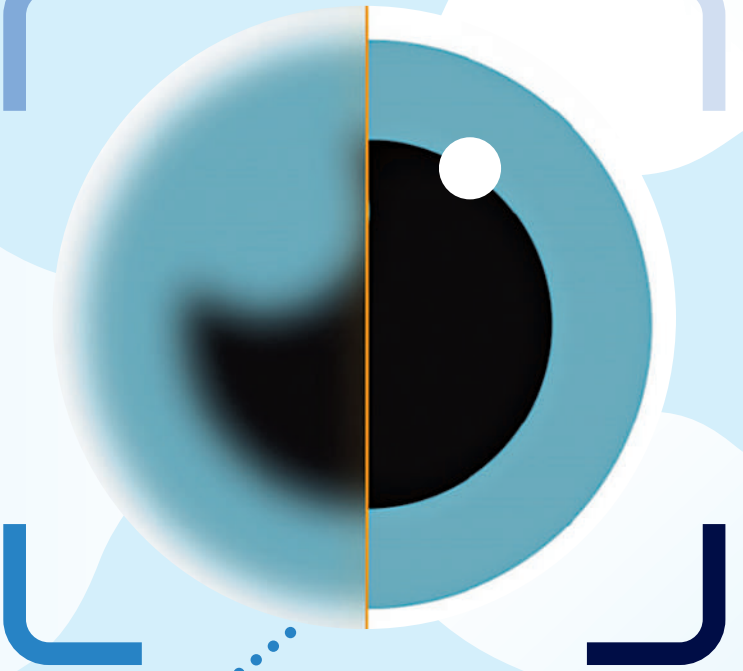
恢復視力。手術過程一般只需十至二十分鐘，屬於微創手術，病人術後可即日回家。

現今技術已非常成熟，手術風險低，併發症少。不少病人擔心手術會痛，其實整個過程只需要滴麻醉眼藥水，無需打針，基本上無痛。術後只需按醫生指示滴藥水，避免污水入眼和過度用眼，一般一至兩星期內已可恢復日常活動。



龐朝輝
眼科專科醫生

白內障治療有法 重拾清晰視界



▲白內障是指眼球內原本清澈透明的天然晶狀體出現渾濁，阻擋光線正常通過。成因主要與年齡有關。

人工晶體的類型

植入人工晶體後的視力，與所選晶體種類有關。根據不同需要，目前常見的人工晶體大致分為以下四類：

單焦點人工晶體(Monofocal IOL)

這是最常見的基本型人工晶體，手術後病人一般可清晰看遠，但看近仍需佩戴老花眼鏡。適合日常活動以遠距離為主，如散步、看電視。

多焦點人工晶體(Multifocal IOL)

這類人工晶體設計上有多個焦距，使病人可以同時看清近、中、遠距離，大大減低對眼鏡的依賴。不過，有部分人可能會出現光暈(halo)或眩光(glare)，尤其在夜間駕駛時較明顯。好處是對生活獨立

性有很大提升，特別適合不想依賴眼鏡的人士。

延展焦距人工晶體 (Extended Depth of Focus, EDOF IOL)

EDOF晶體是一種較新型的設計，它不像傳統多焦晶體將焦距分開，而是拉長景深，使得從中距離到遠距離都能提供自然過渡的視覺效果。視覺質素較穩定，夜間眩光問題較少。雖然對近距離（例如閱讀）未必如多焦晶體般清晰，但整體日常應用表現理想。對於經常駕駛、工作需要與人溝通的病人，這類晶體是不錯的選擇。

散光矯正人工晶體 (Toric IOL)

適合有角膜散光的病人，能同時矯正散光及白內障問題，提高術後裸眼視力。部分病人可考慮結合散光矯正與多焦或延展焦距功能，達至更佳效果。

如何選擇適合晶體

人工晶體的選擇需要根據病人的視力需要、生活習慣、職業要求及預算作出考慮，並與眼科醫生詳細溝通。例如：

喜歡閱讀、長時間使用手機或電腦，可考慮多焦點

或EDOF晶體。

夜間駕駛多、對視覺清晰度要求高者，或會偏好EDOF或單焦點晶體。

希望最大程度擺脫眼鏡，可考慮多焦晶體（需接受部分夜間光量）。

術前術後注意事項

手術前，醫生會為病人進行全面眼科檢查，包括測量眼球長度、角膜弧度，以計算最合適的晶體度數。過程中亦會與病人深入溝通視覺需要，幫助制定合適方案。

手術後，需按醫生指示使用眼藥水及避免揉眼，並按時覆診，確保恢復順利。部分病人初期可能會有輕微異物感或眼乾現象，屬正常情況，數天內會逐漸改善。千萬不要因為眼睛無明顯痛楚就

中斷藥物或不覆診，以免影響療效。

眼睛是通往世界的窗戶，清晰的視力關乎生活便利，更影響我們感受生活的每一刻。白內障雖然是常見老化現象，但透過現代手術技術與多樣化的人工晶體選擇，不少病人術後視力大大提升，甚至比年輕時更清晰。希望這篇文章能幫助大家對白內障有更深入認識，並在面對治療選擇時更有信心。

立夏宜養心 補腎助肝

藥食同源

5月5日迎來「立夏」節氣，夏日將一步步臨近。氣溫會明顯升高，晝長夜短，但日夜溫差較大。夏天屬火，火氣通於心，故夏季與心氣相通。養心，就要靜養，避免大量出汗，因汗出易傷陽。同時，立夏之後，睡眠應注意「晚睡早起」，以順應天地的清明之氣。午時心經當令，故可增加適當的午休以養心。午睡一般以半至一小時為宜，即便睡不到，閉目養神也有好處。

立夏時節，自然界的變化是陽長陰消。春夏交替，相對人體臟腑，此時肝氣漸弱，心氣漸強，所以飲食原則是增酸減苦，補腎助

肝。天氣漸熱後，人體出汗多易失津液（水分），可適當吃酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、葡萄、山楂、菠蘿之類，酸性收斂，既可預防流汗過多而耗氣傷陰，且能生津解渴，健胃消食。

吃稀食是夏季飲食養生的重要方法之一，粥水湯水既能清涼解熱，又能補養身體，有利於調節身體的陰陽平衡。鴨肉、蝦、鯽魚、瘦肉、香菇、蘑菇、薏米等，同樣具有增進食慾、補充營養、消暑健身的功效。此外，夏日亦宜吃瓜果、豆類。瓜果水分多，味道清淡，能夠自然補充人體水分，同時也有去水腫的作用。豆類具有化濕補脾的共性，有益身體。

佛手瓜眉豆豬骨湯

材料：

佛手瓜2至3個、眉豆100克、豬骨一斤、薑3至5片。

功效：

益氣健脾、疏肝解鬱

做法：

- 將豬骨飛水，加入佛手瓜、眉豆、薑煲1小時
- 加鹽調味即可



▲佛手瓜健脾開胃。

赤小豆冬瓜鯽魚湯

材料：

赤小豆二兩、冬瓜一斤、鯽魚一條、豬瘦肉適量、生薑3片。

功效：清暑解毒、祛濕利水

做法：

- 將材料洗淨，冬瓜連皮切大塊，鯽魚慢火煎至微黃
- 將準備好的食材放入砂鍋裏，加入清水後大火煮沸再以文火燉1.5小時
- 撒入蔥花、鹽即可。



▲赤小豆利水祛濕。

人到中年腰會胖背後的細胞機制

人到中年腰圍漸寬，遠不止影響外觀這麼簡單。腹部脂肪會加速衰老、減緩代謝，增加患糖尿病、心臟病等慢性疾病的風險。然而，衰老怎麼使得腹肌變成鬆軟肚臍，這背後的機制並不清楚。

美國希望之城國際醫療中心、加州大學洛杉磯分校等機構的研究人員在新一期《科學》雜誌發表的一項臨床前研究，揭示了年齡相關性腹部脂肪堆積的細胞「元兇」，為解釋中年發福現象提供了全新科學依據。

研究人員聚焦於脂肪祖細胞（APCs），即白色脂肪組織中能分化為脂肪細胞的幹細胞群。大多數成體幹細胞的增殖能力會隨年齡衰退，但脂肪祖細胞恰恰相反——衰老反而釋放了它們分化擴張的潛能。他們先將年輕與老年小鼠的脂肪祖

細胞移植到另一組年輕小鼠體內，結果老年小鼠的脂肪祖細胞迅速生成了大量脂肪細胞。而當年輕小鼠的脂肪祖細胞被移植到老年小鼠體內時，未能大量生成新的脂肪細胞。這證實，老年脂肪祖細胞具備獨立生成新脂肪細胞的能力，與宿主年齡無關。基因活性分析顯示，脂肪祖細胞在年輕小鼠體內幾乎處於休



眠狀態，卻在中年小鼠體內異常活躍，開始大量生成新脂肪細胞。

研究還發現，衰老會使脂肪祖細胞轉化為一種新型幹細胞——定型前脂肪細胞。這類細胞在中年時期出現，能持續不斷地製造新脂肪細胞。一種名為白血病抑制因子受體的信號通路是促進這類細胞增殖分化的關鍵開關。

通過對不同年齡段人類樣本的單細胞RNA測序，研究團隊在實驗室人類組織中也發現了類似的定型前脂肪細胞，且這類細胞在中年人組織中數量顯著增加，同樣展現出強大的新生脂肪細胞製造能力。

研究團隊表示，這項研究成果顛覆了人們對脂肪細胞形成的傳統認知。開發清除或阻斷新生脂肪細胞的創新策略，將有助於預防年齡相關性腹部脂肪堆積。 新華社

泡腳加藿香解暑祛濕

夏天暑熱多夾濕，濕氣滯留在脾胃，人容易出現胃口差或犯困。夏季人體陽氣旺盛，用溫水泡腳（足浴）能更好地刺激經絡，有助於祛除暑濕，預防熱傷風，讓人精神振奮，增強食慾，促進睡眠。

先天脾胃不好的人更宜泡腳。從經絡角度來說，雙腳是人體穴位最密集的部位之一，存在與各臟腑相對應的反射區，脾、胃、肝、腎等重要臟腑的經脈都經過此，泡腳時通過經絡傳導，也能達至臟腑保健效果。

睡前泡腳，可用攝氏40度左右溫水浸泡雙腳（水淹沒踝關節處），每次20至30分鐘（期間可加熱水維持水溫），泡後皮膚呈微紅色為好，同時可用手按摩足趾和腳掌心。一般來說，每晚一次足浴即可達到保健目的，洗畢最好在半小時內睡覺。每次泡腳時間不宜過長，但對於如慢性風濕性關節炎、慢性高血壓等可適當延長一些。具體時間需根據

泡腳者的年齡、性別、疾病情况等及泡腳後的感受來逐漸調整。

祛除暑濕可用中藥藿香煎汁泡腳，取30至50克藿香放入2公升水中用武火煎煮40分鐘，再用文火煎至1公升，取汁後再加水2公升煎至1公升，將兩份藥汁放在盆中，浸泡雙足，藥液以泡過足踝為度。在浸洗過程同時進行足部按摩。

不同的中藥煎汁足浴，有不同的適應症。大家應結合自身具體情況，由有臨床經驗的中醫師開具足浴的中藥處方。



▲藿香有化濕解暑之功效。

知多啲

水果含豐富維生素、礦物質和膳食纖維。成人每日進食最少兩份水果，以改善健康狀況及減少患上主要疾病的風險。究竟什麼是一份水果？

一份水果怎計算？

「一份水果」約等於：

- 兩個小型水果（如布祿和奇異果）
- 一個中型水果（如橙和蘋果）
- 兩個大型水果（如香蕉、西柚和楊桃）
- 半碗水果塊（如西瓜、哈密瓜和蜜瓜）
- 半碗顆粒狀水果（如提子、荔枝、車厘子和士多啤梨）

註：一碗=250至300毫升
多選擇不同種類的新鮮水果，以攝取不同營養素。