

老花眼

Presbyopia

甚麼是老花眼？

老花眼是眼睛隨著年齡漸長而自然形成的視力問題，一般人年過四十之後才會受其困擾。年輕人眼球晶狀體柔軟且有彈性，其周邊的肌肉可隨意按照看物體的距離而調節焦距。但隨年紀增加，眼球晶狀體逐漸硬化，且較不靈活，當光線進入眼睛便不易聚焦到視網膜上。所以，眼看近物時，影像變得模糊。而患老花眼的人，通常必須將物體放置遠處才能看清其細節。

老花眼的症狀

常見症狀包括：

- 頭痛
- 眼睛腫疼或眼睛疲勞
- 難以看清精美圖案的細節或近處物體

老花眼的診斷

驗光師或眼科醫師可以通過全面的眼睛檢查來查出老花眼。建議 40 歲以上的人進行基本眼科檢查以查出老花眼或其他視力問題。

治療老花眼

老花眼可以通過以下幾種方式來治療：

1. **配戴眼鏡** — 眼科醫生開處方的眼鏡是矯正老花眼最簡單的方法。老花鏡也可以在沒有處方的情況下購買。醫生還可能會推薦雙焦點、三焦點或漸進式鏡片的眼鏡，尤其是如果您已經戴眼鏡的話。
 - **雙焦點鏡片**：有兩個不同的部分：頂部用於看清遠處的物體，而底部則用於近距離看清物體。
 - **三焦點鏡片**：有三個焦距，可以讓人看到遠距離、中距離和近距離的物體。
 - **漸進式鏡片**：鏡片能逐漸改變焦距以看清不同距離的物體。

2. **配戴隱形眼鏡** — 這些類型的隱形眼鏡可以由眼科醫生開處方：
 - **單眼視覺隱形眼鏡**：一邊隱形眼鏡是為近視視力，另一邊隱形眼鏡是為遠視視力。
 - **多焦點隱形眼鏡**：將近距離和遠視視力矯正合併到兩邊的隱形眼鏡中，使人看清近處和遠處的物體。
3. **屈光矯正手術** — 有些人可能比較喜歡手術，因為手術後每天都不需要戴眼鏡或隱形眼鏡。但是，手術可能涉及某些風險。老花眼常見的手術治療過程是激光原位角膜磨鑲術（LASIK）和傳導性角膜成形術（CK）。兩種方法都是為了改變角膜形狀。
4. **角膜鑲嵌** — 在非主眼的角膜中植入一個微小和薄的晶狀體（角膜鑲嵌），以改善近視視力並減少對老花鏡的依賴。

老花眼是不可避免的，因為它是自然衰老過程的一部分。因此，在 40 歲時進行基本眼科檢查很重要；對於那些有眼病、糖尿病或高血壓病史的人來說，更要在 40 歲之前進行檢查。

有關眼科健康的更多信息，請向您的眼科護理專業人員諮詢或瀏覽：

The National Eye Institute

www.nei.nih.gov

Prevent Blindness Northern California

<https://northerncalifornia.preventblindness.org/>

參考資料：

National Eye Institute

<https://nei.nih.gov/health/errors/presbyopia>

American Academy of Ophthalmology

<https://www.aaopt.org/eye-health>