

新聞稿

2011年12月7日

調查：7成5視光師指有患者拖至深老花才求診 電子產品放大功能令港人延遲處理老花 視覺需求升 驗配漸進眼鏡仍偏低 香港執業眼科視光師協會籲港人正視老花

「用平板電腦睇唔清，我40歲咋喎，點會有老花啊！係字太細，放大啲咪得囉」，根據統計署2011年人口統計，本港有374萬名40歲以上人士。的確在現今社會40多歲一點都不「老」，但是雙眼卻悄悄告訴你，你已經進入人生另一階段。當40歲或以上的你感到近距離視力開始模糊，老花其實已經開始出現。但因近年電子產品興起，放大功能(zoom)令老花一族延誤處理問題。香港執業眼科視光師協會呼籲港人及早處理老花，否則有機會影響工作效率及情緒。曾有個案更因沒有處理老花，引致偏頭痛加劇達4年。

老花是一種自然視覺退化現象，因晶體硬化所致。晶體原本柔軟有彈性，透過改變形狀令光線聚焦在視網膜。隨著年齡增長，晶體逐漸失去彈性，晶體弧度不足，未能成功把光線聚焦在視網膜上，導致患者看近物時無法對焦，形成老花。

延誤處理老花 易致雙眼疲勞、頭痛

香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振邦指出，老花患者看近距離事物時會出現模糊的情況，閱讀時需要調整距離(即放遠一點)，更要等一、兩秒才能看清楚。在昏暗燈光下閱讀特別困難，而且閱讀時眼睛經常感到疲倦。

老花患者因為視力不清晰，雙眼需要更集中精神。「不少有老花的上班族會頭痛，或發現自己下班後會更勞累、工作效率下降，都是因為老花要更用力看之故，更有人因此影響情緒。」詹副會長說。

首次老花求診度數平均為107度

近年電子產品興起，港人使用頻繁，當中的隨意放大功能雖然方便，卻可能令老花人士忽視問題。為瞭解電子產品對港人處理老花問題的影響，香港執業眼科視光師協會在上月，以問卷形式訪問了71名執業眼科視光師，結果發現：

- 42歲為首次老花求診年齡，當時平均度數為107度
- 75%眼科視光師指有患者拖延至深老花(200度)才求診，有15%更發現有患者首次求診時，老花已達300度
- 眼科視光師發現除眼鏡或矇眼閱讀(89%)、使用電子產品「放大」功能閱讀(56%)、自行買現成老花鏡(55%)及放棄近距離閱讀(54%)為常見處理輕微老花的不當方法
- 5成6眼科視光師認為電子產品的放大功能令港人逃避老花問題而延遲求診
- 8成3眼科視光師認為漸進眼鏡驗配比率較五年前增加

詹副會長分析，隨著電子產品如平板電腦、智能電話日趨普及，越來越多港人用以閱報及上網，這些都屬近距離的視力範圍，「好多時，出現老花的人睇不清楚螢幕內容，就以為是字體太細，所以放大睇，睇得到就以為無問題。」

本港漸進眼鏡驗配僅 12%較日本低 43%

調查顯示，近年驗配漸進眼鏡的人數，較五年前有所增加，相信與人口老化、知識水平提高令視覺需求上升(不斷使用遠中近視力)有關。但是詹副會長指出，本港的驗配數字，仍然偏低，根據一項市場調查為例，香港的漸進眼鏡驗配比率為 12%，較日本及其他西歐國家 (55%)與北美及澳紐(47%)相差甚遠。

香港執業眼科視光師協會外務副會長鄭偉澤表示，本港驗配漸進眼鏡遠低於其他國家，顯示港人對老花及漸進眼鏡驗配存有不少誤解。

老花及漸進眼鏡驗配 8 大誤解

誤解 1：不是每個人都會有老花？

正解：老花是一種自然視覺退化現象。

任何人都會有老花，一般約在四十歲時開始出現，而且會隨年齡加深，平均每兩年加深 25-50 度，55 歲前加深較快，55 歲後度數逐漸穩定。

誤解 2：有近視的人就不會有老花？

正解：老花是視覺自然退化的必然現象，不論有近視、遠視、散光甚至視力正常的人都會有老花。

誤解 3：佩戴近視度數較淺的眼鏡抵銷老花度數？

正解：儘管可佩戴近視度數較淺的眼鏡抵銷處理老花所需的度數，近距離影像雖然有少許改善，但仍然會不夠清晰；調較近視眼鏡度數以遷就老花，變相影響遠距離視力(遠距離影像更模糊)，結果看遠近影像都不清晰。

誤解 4：自行購買老花眼鏡或眯眼閱讀便可解決老花？

正解：一般人雙眼的度數通常不同，而自行購買的老花眼鏡兩塊鏡片度數一樣，未必能改善視力。同時，鏡片的焦點亦不一定適合每一個人，長期佩戴會引致頭暈。

誤解 5：等老花穩定後才驗配漸進眼鏡？

正解：老花是晶體退化的自然現象，平均每兩年加深 25-50 度，因為看近不清晰，不矯正老花會影響日常生活(如閱報、看文件或超市價錢)。老花愈淺、愈早配戴漸進眼鏡，則愈易適應；能矯正視力，減低雙眼負擔及減少老花引致頭痛及偏頭痛加劇機會。

誤解 6：漸進鏡片一定要配大鏡框？鏡片中一定還會有一條界？

正解：最新的漸進鏡片技術採用短走廊設計(走廊：遠近焦點之間距離)，縮短遠近焦點，鏡框也能相應縮小。漸進鏡片的走廊設計，也不會令鏡片出一現「一條界」。

誤解 7：漸進眼鏡很難適應，更會頭暈？

正解：漸進眼鏡有不同焦點，習慣佩戴單光鏡片的人一般需要時間適應。眼科視光師會視乎不同人士的焦距、瞳高、閱讀姿勢、生活習慣等，驗配一副適合的漸進眼鏡。鏡片設計不斷改良，只要驗配準確，一般很快便能適應，矯正老花問題的成功率可達 95%以或以上。若長時間不能適應，可能是眼鏡並不適合。

誤解 8：漸進鏡片平貴無差別？



香港執業眼科視光師協會

正解：一般而言，較貴的鏡片代表打造技術較為先進，設計較優良，相對較易適應和佩戴。

新一代漸進眼鏡矯正老花成功率達 95%

香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄兼任副教授指出，近年越來越多人驗配漸進眼鏡處理老花問題。隨著漸進鏡片打磨技術日趨完善，配合合資格眼科視光師的驗配，矯正老花問題的成功率可達 95%或以上。新一代的漸進眼鏡增加佩戴者的遠、中、近閱讀區域，個人化的數碼打磨技術令度數更精確，而且可以附加不同功能，如變色鏡片會因應紫外線的強弱而變色、防刮花、防反光及更易清潔等。

鄭會長提醒，漸進眼鏡是高度精密的矯視工具，需由合資格眼科視光師驗配，選擇漸進鏡片時，不應只著重品牌，因為不同品牌的鏡片設計不一樣，並非所有患者均適合同一品牌，眼科視光師會視乎不同人士的情況，提供最適合的建議。

長達 4 年偏頭痛 驚覺患老花 矯正後偏頭痛消失

冼小姐自數年前攻讀碩士開始有偏頭痛情況，以為學業壓力大所導致，沒有特別理會。但完成課程後，近四年偏頭痛的情況反變頻繁，一個月至少有 2 次，每次頭痛更持續 4-5 小時。「有一次陪老公去驗配漸進眼鏡時，聽到眼科視光師說老花問題可以有好多影響，例如因為用神過度，也會加劇偏頭痛，我才驚覺自己可能有老花。」冼小姐進行綜合眼科視光檢查後發現自己老花，立即驗配漸進眼鏡以矯正老花問題。她說，她只花兩天便能適應漸進眼鏡閱讀，矯正老花後，偏頭痛問題並無再出現。

鄭會長表示，出現老花，可說是進入人生另一個階段的徵兆，屬於自然退化情況，港人不應逃避，反應積極面對，年過 40 更應每年進行綜合眼科視光檢查，除可及早發現老花問題，更可能透過該檢查發現心血管病的眼底早期病變，甚至其他嚴重疾病如腦腫瘤等。

-完-