

「電子產品對港人處理老花影響調查」新聞發佈會

2011-12-07

Publication: **Headline Daily**

Section/Page: **P 22**

# 電子產品閱讀不法 老花變深延誤求醫



有調查發現，近年電子產品興起，放大功能(zoom)令老花患者延誤求醫，超過七成眼科視光師表示，曾接觸患者拖延至深老花(二百度)才求診，情況令人憂慮。  
本報記者

## 佩戴漸進式鏡再無偏頭痛

三十多歲的冼小姐自數年前開始有偏頭痛情況，以為學業壓力大所致，沒多加理會。最近幾年偏頭痛更見頻繁，每月至少兩次，更持續四至五小時，嚴重影響生活。冼小姐表示一直不知自己有老花，直至「有一次陪老公去驗配漸進式眼鏡時，視光師說老花可有好大影響，例如用神過度，也會加劇偏頭痛，才驚覺可能有老花。」

她表示，進行視光檢查後，自己有一百度老花，雖然不算嚴重，但在昏暗環境下會看不清四周環境，最後決定驗配漸進式眼鏡。她說，只花兩天便適應漸進式眼鏡閱讀，矯正老花後，偏頭痛已無再出現。

香港執業眼科視光師協會上月以問卷形式，所訪問了七十一名執業眼科視光師，有關老花患者求醫的情況。調查發現，四十二歲為首次老花求診年齡，平均度數為一百零七度。調查又指，不少老花患者使用不當方法閱讀，令病情惡化。八成九患者選擇脫下眼鏡或矇眼閱讀；五成六使用電子產品「放大」功能閱讀，五成五自行買現成老花鏡。

香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振邦指，隨着電子產品如平板電腦、智能電話日趨普及，愈來愈多港人用以閱報及上網。「出現老花的人睇不清楚熒幕內容，就以為是字體太細，所以放大睇，睇得到就以為無問題。放大功能(zoom)令老花一族延誤處理問題。」七成五眼科視光師指，有患者拖延至深老花(二百度)才求診，部份更達三百度。  
會長鄭偉雄表示，近年愈來愈多人驗配漸進眼鏡處理老花問題，隨着漸進式鏡片打磨技術日趨完善，矯正老花問題的成功率可達九成五或以上。他提醒，選擇漸進式鏡片時，不應只着重品牌，因為不同品牌的鏡片設計不一，並非所有患者也適合同一品牌。

Publication: **Metropolis Daily**

Section/Page: **P 38**

# 電子產品放大功能 延醫老花

香港執業眼科視光師協會調查發現，電子產品的放大功能，令市民容易忽略老花問題，75%視光師指出，患者延至200度老花才會驗眼。協會指出，若不處理老花會導致偏頭痛。

協會在上月訪問71名視光師，結果有89%視光師發現，老花患者會除眼鏡或「眯」起眼睛閱讀，56%則使用電子產品

「放大」功能閱讀。該會內務副會長詹振邦指出，老花患者因為視力不清晰，雙眼需要更集中精神，不少老花上班族在下班後，較一般人疲勞，嚴重者更會出現偏頭痛。

他建議市民，如發現視力出問題，應盡快驗眼；切勿自行購買現成的老花眼鏡了事，佩戴者會因不適應眼鏡焦點而頭暈。





「電子產品對港人處理老花影響調查」新聞發佈會

2011-12-07

Publication: am730

Section/Page: M 30

## 自行買眼鏡致情況惡化 港人多延誤治老花



鄭偉雄(左)建議，患者應定期驗眼，及早解決老花問題。旁為冼小姐。

隨著年紀增長，眼睛近距離聚焦力會下降，故近距離視力因此變得模糊。當閱讀時常要調整距離，在昏暗燈光下閱讀感困難，眼睛又經常感到疲倦，可能已患上老花。有調查發現，港人普遍延誤治療或矯正老花，結果令情況惡化。有視光師建議，市民應保持良好閱讀習慣和定期驗眼，減慢視力退化。

香港執業眼科視光師協會上月訪問了71名視光師，四分之三受訪視光師指，很多老花患者延至超過200度的深老花才求診，更有15%人指有患者求診時，老花已達300度；老花患者首次求診平均42歲，度數達107度。調查又發現，港人出現輕微老花時，較常會摘下眼鏡矇眼閱讀，其次是用電子產品的放大功能或自行購買現成老花眼鏡解決問題。

該會會長鄭偉雄稱，老花一般在40歲出現，每兩年以25至50度加深至55歲為止。如果患者長期錯戴不正確度數的眼鏡，會提早用盡眼肌調節力，加劇老花問題。「特別係而家用得電腦多，好多人以為睇唔清楚，就將字體由較到倍半、甚至兩倍大」，結果求醫時老花度數已比原來嚴重。他建議市民使用電子產品時，每20分鐘應望20呎以外的東西20秒，讓眼鏡休息；40歲後亦應每年找視光師檢查視力。

現年35歲、從事文職的冼小姐近4年來因為學業，每日需近距離閱讀12小時，期間每月最少出現兩次4至5小時的偏頭痛，她說：「最初唔覺得有老花，但每次睇嘢左眼到後腦位置都扯住痛，同覺得對焦耐啲」，結果去年驗眼時發現有100度老花，配戴漸進式眼鏡矯正老花後情況已改善。

Publication: Apple Daily

Section/Page: A 21

## 睇平板電腦老花誤當眼花

【本報訊】電子產品充斥生活，市民使用頻繁，在平板電腦隨手一掃就可將字體放大縮小，方便閱讀。惟此舉易令中年人患上老花而不自知，延誤病情。一項調查發現市民有延誤檢查老花的傾向，有75%受訪視光師表示，曾見過老花深至200度才首次檢查的市民，有15%更見過達300度才首次檢查的患者。

### 老花增頭痛風險

香港執業眼科視光師協會上月以問卷形式，訪問了71名執業眼科視光師，結果發現老花患者首次求診平均年齡為42歲，平均度數107度。75%視光師指有患者拖延至深度老花，即200度才求診，有15%人更見過市民首次求診時老花已達300度。56%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。

該會內務副會長詹振邦指，隨着平板電腦、智能電話日趨普及，越來越多港人用以閱報及上網，若看不清楚螢幕上的字體，容易誤會是字體太小，誤以為放大閱讀便無問題，忽略了其實有機會是受老花影響。老花患者因視力不清晰，雙眼需更集中精神，增加眼睛疲勞，甚至頭痛的風險，也會令工作效率下降。

冼小姐攻讀碩士課程後出現偏頭痛問題，初時以為是學業壓力所致。但完成課程後，偏頭痛更加劇，一個月至少發作兩次，每次持續四至五小時。來驗眼才發現有100度老花，配戴漸進眼鏡矯正老花後，偏頭痛再無發作。



港人倚賴電子產品  
眼科視光師調查  
「發現老花影響」

■冼小姐(右)長期受偏頭痛困擾，檢查發現原來有老花，配戴漸進眼鏡後，偏頭痛沒有再出現。



■左為新一代漸進眼鏡，右為雙光及單光鏡片。



「電子產品對港人處理老花影響調查」新聞發佈會

2011-12-07

Publication: Hong Kong Economic Times

Section/Page: A 32

# 放大字體閱讀 老花恐惡化

【本報訊】有視光師組織提醒市民，iPhone、iPad等電子產品可放大字體，易令人依賴作閱讀，延誤處理老花問題，導致眼睛疲勞及偏頭痛，甚至降低工作效率。

香港執業眼科視光師協會上月訪問71名視光師，7成半指有患者拖延至有200度老花才求診，有1成半更接獲300度老花才首次驗眼的個案。

## 初期徵狀不明顯 易被忽視

協會副會長詹振邦(圖)指出，老花並非眼疾，是一種自然視覺退化現象，一般市民約40歲開始有老花徵狀，包括看近距離事物時感模糊、

閱讀時要將書本放遠一點，及眼睛需花一至兩秒聚焦等。

他說，由於老花患者初期徵狀不明顯，容易被忽視，約9成受訪視光師稱，發現患者會睏眼閱讀以解決問題，5成6則指患者會利用電子產品放大字體，又或購買「現成」老花眼鏡處理；另有54%稱患者會放棄近距離閱讀，如讀報只看標題而不理內容。



## 延誤處理 眼睛易倦偏頭痛

35歲的冼小姐任職文員，2年前發現眼睛對焦變慢，需將電腦畫面放大至120%，以及在手機閱報時將字體放大，至今年6月接受檢查，發現患上老花，佩戴漸進鏡片後視力改善。

詹續指，近年科技產品興起，擔心更多老花患者因利用「放大功能」閱讀，忽略視力問題，延誤求診致情況惡化。

他說，如不處理老花問題，雙眼需多花精神看清事物，易使眼睛疲勞，長期可導致偏頭痛，影響情緒及工作效率。

## 「老花」小知識

簡介	是自然的視覺退化現象，並非眼疾
成因	年齡增長令晶體失去彈性，未能將光線聚焦視網膜
徵狀	看近東西時感模糊、眼睛聚焦到物件時需一兩秒、昏暗環境下閱讀感困難
出現年齡	40歲開始出現徵狀，平均每年加深25至50度，55歲後度數漸趨穩定
影響	眼睛容易疲勞，影響工作效率，亦有機會導致偏頭痛

資料來源：香港執業眼科視光師協會

Publication: Sing Pao Daily News

Section/Page: A 08

# 老花患者多延診 變深老花

## 對老花4大誤解

不是每個人都會有老花？	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40歲時開始出現，而且會隨年齡加深，平均每兩年加深25至50度，55歲前加深較快，55歲後度數逐漸穩定。
有近視的人就不會有老花？	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。
自行購買老花眼鏡或睏眼閱讀便可解決老花？	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。
等老花穩定後才驗配漸進眼鏡？	老花是晶體硬化的自然現象，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，愈早佩戴漸進眼鏡，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。

資料來源：香港執業眼科視光師協會

【記者譚淑貞報導】如果你年過40歲，看近距離事物時會出現模糊的情況，閱讀時需要調整距離，即放遠一點才看得到，更要等一、兩秒才能看清楚。再者，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的話，可能已有老花的問題。

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，為了解電子產品對港人處理老花問題的影響，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。更值得關注的是，75%眼科視光師指，有患者拖延至200度深老花才求診，有15%更發現有患者首次求診時，老花已達300度。

## 藉放大功能逃避問題

再者，常見處理輕微老花的不當方法包括除眼鏡或睏眼閱讀(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%)。報告又表示，56%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。

香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振邦昨日指出，「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」。

該協會會長鄭偉雄在同一場合表示，年過40歲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。



## 「電子產品對港人處理老花影響調查」新聞發佈會

2011-12-07

Publication: The Sun

Section/Page: A 14

### 睇眼閱報老花徵兆

●本報訊 閱報時字體變得模糊，可能是老花徵兆。香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振邦指，老花可早在四十歲前出現。該會早前訪問七十一名視光師，發現本港患者平均於四十二歲才首次求診，七成半視光師曾接獲拖至老花逾二百度才求助的嚴重個案。

#### 患者索性放棄閱讀

會長鄭偉雄指，不少患者選擇睇眼閱讀了事，又或閱報時只讀標題甚至索性放棄閱讀。近年智能手機及平板電腦大行其道，五成半患者依賴電子產品的縮放功能，亦可能拖延患者求診決心。

外務副會長鄭偉澤指受訪者認為，過去五年老花患者驗配漸進眼鏡比率增加四成半，但本港整體驗配率僅一成七。他估計港人存有不少誤解，例如仍以漸進眼鏡款式老套，鏡片有一條深坑分隔遠近焦點區，其實近年款式已與普通眼鏡無異，矯視成功率可達九成半。

他又指不少人以為有近視便不會有老花，其實因近視患者看近距離視物較清晰，以為脫下近視鏡便可抵銷老花，然而近視及老花度數未必一致，故患者將物件移前近看，導致「閱報紙」，長遠雙眼易疲勞，甚至令老花加劇。協會呼籲患者及早找合資格人士驗眼，趁老花未嚴重時驗配漸進鏡，可更易適應。

老花非長者獨有問題，三十多歲從事文職的冼小姐兩年前發現近距離影像變得不清，每當目光從電腦螢幕轉往桌上文件時，便發現視線變得模糊。她當時每月至少偏頭痛兩至三次，每次持續二至三小時，惟今年中驗眼才發現已有一百度老花，驗配漸進眼鏡後，偏頭痛沒再發作。

香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄解釋，老花患者睇眼看近距離事物時，會令雙眼肌肉加緊收縮，長遠會增加肌肉負荷，容易引起頭痛，亦有可能牽扯附近神經線，間接令偏頭痛加劇。



●鄭偉雄（左）示範測試晶體調節能力工具，根據患者可見牌上文字距離，可計算出老花度數。

「電子產品對港人處理老花影響調查」新聞發佈會

2011-12-07

Publication: Hong Kong Daily News

Section/Page: A 09

# 電子產品放大功能 令港人老花惡化

【新報訊】香港執業眼科視光師協會調查顯示，大部份老花患者都拖延驗眼，不少患者沒有佩戴適當眼鏡，閱讀時只會除眼鏡眯起雙眼，或以電子產品放大功能閱讀，令老花惡化。協會指，老花可以導致偏頭痛，如發現視力出問題，應盡快驗眼。

老花是一種自然視覺退化現象，因晶體硬化所致。晶體原本柔軟富彈性，透過改變形狀，令光線聚焦在視網膜。隨着年齡增長，晶體失去彈性，晶體弧度不足，未能成功把光線聚焦在視網膜上，導致近物時無法對焦，形成老花。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。

## 首次老花求診年齡42歲

為了解電子產品對港人處理老花問題的影響，協會上月以問卷形式訪問了71名執業視光師。結果發現，有75%眼科視光師指有患者拖延至深老花(200度)才求醫，15%更發現患者首次求診時，老花已達300度。調查又顯示，42歲為首次老花求診年齡，當時平均數為107度。

協會又指，除眼鏡或矇眼閱讀(89%)，使用電子產品放大功能閱讀(56%)、自行購買現成老花鏡(55%)及放棄近距離閱讀(54%)為常見處理輕微老花的不當方法。

另外，調查亦指出，五成六眼科視光師認為電子產品的放大功能令逃避老花問題而延遲求診。八成三視光師認為，漸進眼鏡驗配比率較5年前增加。

協會會長鄭偉雄表示，由於老花可以導致偏頭痛，如發現視力出問題，應盡快驗眼，並建議年過40每年進行綜合眼科視光檢查。



香港執業眼科視光師協會指，老花人士忽視問題，令情況惡化。

Publication: Ming Pao Daily News

Section/Page: A 26

# 視光師：40歲已有老花勿遲診

【明報專訊】香港執業眼科視光師協會的調查顯示，75%受訪視光師指有患者拖延至深老花，達200度或以上才求診，更有部分患者求診時老花已達300度；調查指首次老花求診者平均為42歲。視光師表示，一般40歲人士已有老花，平均42歲才求診，已算稍遲，延誤求診或增加晶體負擔，加劇老花。

協會上月進行「電子產品對港人處理老花影響調查」，共訪問71名執業眼科視光師，結果發現，首次老花求診者的平均42歲，當時平均度數為107度。

### 電子產品放大功能致延診

受訪視光師又稱，大多患者於老花初期採用不當方法處理，例如除眼鏡或矇眼閱讀，另會使用電子產品「放大」功能閱讀，或自行買現成老花鏡等。

香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振輝指出，調查顯示視光師延遲電子產品的放大功能，令患者逃避老花問題而延遲求診。他指出，老花一般在40歲開始出現，平均每兩年加

深25至50度，55歲後加深較快，55歲後度數逐漸穩定，一般可發展至300度，暫未有預防方法。

### 自然視覺退化非眼疾

除40多歲老花患者外，亦有較年輕患者。30多歲的沈小姐表示，於2006年起每月2次的偏頭痛，每次持續2至3小時，到09年時覺得眼睛由文件轉看電腦螢幕，需1至2秒調整焦點，直至今年6月接受視光檢查後，確診有100度老花，配帶漸進眼鏡後，老花得以矯正，亦無出現偏頭痛。

香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄說，沈小姐提早出現老花，與配戴多了約50度的近視鏡有關，指市民若出現老花徵狀，應立即求診。他重



香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄(左)示範替求診者進行綜合眼科視光檢查，包括測試調節力及老花檢查，測試者需清晰地看到測試尺上的字體，以讓視光師量度其老花度數及眼晴年齡。(楊嘉欣攝)

中，老花是一種自然視覺退化現象，並非眼疾，因年齡增長，眼睛內的晶體逐漸失去彈性，晶體弧度不足，未能把光線聚焦至視網膜，導致近物

### 老花FAQ

- 問：是不是每個人都會有老花？  
答：老花是一種自然視覺退化現象，任何人都會有，一般約在40歲時開始出現。
- 問：有近視的人就不會有老花？  
答：不論有近視、遠視、散光甚至視力正常的人都會有老花。
- 問：佩戴近視度數較淺的眼鏡可抵消老花度數？  
答：近距離影像仍然會不夠清晰，亦因調低近視眼鏡度數以遠視老花，變相影響遠距離視力，結果看遠近影像都不清晰。
- 問：遠視等同老花？  
答：遠視並不同老花，兩者雖同樣以凸透鏡改正度數，但成因不同。
- 問：漸進鏡片一定要配大鏡框？鏡片中一定還會有「一條界」？  
答：最新的漸進鏡片技術採用「短走廊」設計，「走廊」即遠近焦點之間距離，鏡框能縮小，亦不會令鏡片出現「一條界」。

資料來源：香港執業眼科視光師協會