

老花眼

人體機能老化是人生必經的過程，最早亦最普遍的即是老花眼。大部分在四十歲至四十五歲之間即出現，且隨年齡增加而加深，一般四十歲至四十五歲可能 100 度~150 度，之後三~五年可能得換一副眼鏡，五十歲左右約 200 度，六十歲約 300 度，一般六十歲以上即不再有很大的變化。

原因

因年紀增加，水晶體內纖維逐漸堆積而變硬，失去原有的柔軟度、彈性及調節力，導致影像無法準確聚焦於視網膜上，故有霧裡看花的感覺。

症狀

- 初期:看遠看近會有短暫視力模糊，眨眨眼又恢復，視力不穩定，時而清晰時而模糊，看書報需拿遠看，光線調亮尚可克服。
- 中期:看近物眼睛覺得吃力、不清楚、易疲倦，兩眉間酸澀脹痛。
- 後期:由於長期勉強使用，促使交感神經作用增加，可能引起頭痛、噁心、心悸、胃痛、消化不良等全身症狀。

治療

- 亦即減輕症狀、最簡單方便就是配戴老花眼鏡，因此乃生理老化過程中所表現的症狀，目前為止沒有藥物、食物或運動可治療、或預防產生。
- 正常飲食、適當運動及休息，保持最佳身心狀況，或許是延遲老化最好的方法。

近視/遠視與老化之間的關聯

- 老花眼和年紀有關，只要是人類不論是近視、遠視或散光都會有老花的問題。只差別於:近視者因為戴凹透鏡可中和因老花而配戴的凸透鏡，故看近時，暫時僅需要拿掉近視眼鏡或減輕近視眼鏡度數即可。

特殊情況

- 如果老花度數不增反而減少時，這種近距離視力改善稱為「第二春視力」，因水晶體厚度增加了，故老花度數反而減輕，但別太高興，這可能是白內障或糖尿病的警訊，因為這兩種疾病都可能使水晶體厚度增加，大約再經二~三年白內障加重後，則遠近視力都模糊了，那時就可能得動手術治療了。
- 如果老花度數突飛猛進，經常更換老花眼鏡，這時就應懷疑是否有青光眼的潛藏眼疾。

配戴老花眼鏡應以看清楚、戴舒適為主。一般依個人需要，可配戴雙焦點、三焦點或多焦點漸進式鏡片，且會隨著年齡增加而平均三~五年即須再度調整度數。如不願面對眼睛老化之事實，而抗拒戴老花眼鏡，可能會使症狀加重，並無任何好處。

※ 不要在地攤上撿便宜，亦不要夫妻共用一副，應以治療眼睛疾病的態度，由眼科醫師開處方配戴才正確。

如您有任何視力的問題，歡迎來電 (06) 279-6655，我們將竭誠為您服務。

台南同喬眼科 台南市仁德區中正路 3 段 1 號