

# 青光眼可致盲 須宜每年驗眼

◆文：陸倩盈 圖：蘋果日報

青光眼是本港的頭號致盲殺手，由於早期病徵並不明顯，大部分患者因視野模糊方求診乃為時已晚，視力已受到永久性的損害。眼科醫生提醒長者定期驗眼，以及早發現和診治。

青光眼患者由於視覺神經退化，令視野及視力受損，視野由正常減退至只剩下中央部份；若缺乏適當治療，最終甚至會失明。

事實上，大部分青光眼患者，均是雙眼同時患病，大大影響生活質素。中文大學眼科及視覺科學系的調查發現，超過60%的受訪青光眼患者會感到過馬路不安全、看不清巴士路線號碼、滴眼藥水及服藥有困難、甚至上落樓梯也感困

難。超過一半患者坦言，青光眼影響了他們的社交生活，及因青光眼而感到不快或情緒不穩定。

## 糖尿高血壓 高危一族

據中大眼科及視覺科學系眼科醫生碧納菲表示，青光眼的高危因素包括：患心血管疾病、高血壓、糖尿病；曾接受眼科手術；長期使用類固醇；家族有青光眼的病史及深近視者。她指出，逾九成的青光眼患者都是慢性青光眼，早期病徵並不明顯，患者未必

察覺到周邊視野收窄，直至中心視野感模糊，方主動求診，往往已屬中度至嚴重程度的青光眼。

## 無法預防 每年驗眼

青光眼並無預防方法，一旦發病即會對視力造成永久損害。碧納菲建議，長者應每年找眼科醫生驗眼，以及早發現和診治，可以預防或減慢視力進一步受損。

現時的治療方法主要為滴用眼藥水以降低眼壓，避免視力進一步



● 你可有定期驗眼的習慣？

受損；若眼藥水未能有效控制病情，患者或須口服藥物、或接受激光手術治療，使眼壓降至合適水平。

碧納菲提醒患者，必須按時滴用眼藥水和服藥以控制眼壓；患者亦須改善心血管疾病，如注意飲食和多做運動，透過控制血壓和血糖，促進視覺神經的血液循環，從而減慢視力受損。

從廣告而行  
聽途說及盲  
時，你是否道  
疾病；唯在購買藥物  
有必要的服食藥物以治理  
求醫治理，以及是  
患



# 你有胡亂購藥服藥嗎？

65歲以上的  
台灣一份對  
2186名長者進行藥物使  
用的調查發現，約15%  
長者平均每月至少花上  
\$1,200台幣，向在電  
台、電視或非法兜售藥

以台灣雲林地區全縣十  
萬六千多名老人一年不  
當購藥金額近十六億，  
推估全台金額更可觀；  
呼籲當地政府有關衛生  
部門及單位應加強取締

保健食品21%居次。  
有本港藥劑師表  
示，環顧香港傳播媒體  
眾多，各款中西成藥及  
健康食品廣告充斥市  
場，當中有否誇大藥

費金錢，令疾病得不到  
控制或康復，令身體更  
被折磨外，更會可能危  
害生命。  
而台大醫院腎臟內  
科主任亦表示，濫用藥

◆許文霞  
須徵求醫生  
及藥劑師的  
意見，於服  
食藥物時有  
問題時，宜請藥劑師作  
出輔導，俾可達到一知  
藥用藥的治理疾病效  
果，胡亂購藥服藥，只  
會徒勞無益，更會因而  
傷害健康。



# 愛到深時

◆香山亞黃

樂的時  
光，亦給  
予他們一  
個挑戰自  
己的機  
會。大會  
表示以前  
舉辦紙飛  
機比賽，  
有很多長  
者覺得摺  
紙飛機過  
程簡單，  
而且較為  
便宜，所  
以他們首  
次舉辦長  
者組別。  
負責人更

負責是次調查的人員  
稱，這是台灣首次針對  
老人購藥習慣進行調  
查；由於老人所購不少  
是誇大不實的藥品，影  
響健康甚鉅，估計若單  
商買藥。  
調查負責人表示，  
受訪老人有86%人表示  
有聽電台或看電視習  
慣，17%人說因聽信上  
述廣告而買藥，購買西  
藥及中藥佔72%最多，  
不當促銷行為。

性、效能或有否誤導，  
似乎未有受有關方面的  
關注，長者購藥時應視  
廣告之言作為參考，勿  
因急要治病而草率購藥  
服用，以免弄成不但會  
「服錯藥 治錯病」，浪  
費金錢，令疾病得不到  
控制或康復，令身體更  
被折磨外，更會可能危  
害生命。  
而台大醫院腎臟內  
科主任亦表示，濫用藥

授老人中心的老人寫字  
或學習語文，若於此時  
能利用兒時的玩意，從  
你現時的知識與技能，  
加以發揮，如摺飛機玩  
意，以驅走「無所事事」  
的生活，是最容易培養  
興趣的一種方法，亦容  
易建立起信心來，也不  
失是你晚年生活獨特  
的好選擇。

摺  
一隻飛機不難，相  
信童年時很多長者  
都有這個經驗。  
不過要摺一隻飛得  
穩定又遠的紙飛機，可

不是一件容易的事。之  
前香港中華基督教青年  
會與香港飛行總會基金  
合辦「全港長者紙飛機  
大賽」，除了讓長者回  
憶童年歡

表示這項運動能夠訓練  
長者們手、眼協調，為  
生活增添歡樂。而二百  
多個名額在短時間內額  
滿，大會表示如果再舉  
辦這個活動，要擴充名  
額，使更多長者參加。

在正式比賽開始之  
前，該會先派義工到長  
者中心教授摺紙飛機技  
巧。擔任義工的陳先生  
表示，教授摺飛機技巧  
的過程中，發現部分長  
者自小已有經驗，而且  
甚有研究。有些甚至告  
訴他用甚麼紙摺飛機比  
較好，怎樣摺飛機會飛  
得較穩定，令他感受到  
這群長者對摺紙飛機的  
熱誠及認真態度。

從比賽中他亦獲得自  
信。  
事實上，長者欲免  
去退休無聊，由於未可  
與其他友輩般，有著興  
趣消磨時間或作導師教

# 摺飛機也有學問

◆陳樂文



● 只要利用智慧，摺飛機也會成為晚年生活的樂趣。