

~ 近視會老花，遠視更老花。「老花眼」幾乎是人人會發生的 ~

問：老花眼是怎麼產生的呢？

答：所謂「老花眼」是指上了年紀的人，逐漸產生近距離閱讀或工作困難的情況。這是人體機能老化的一種現象。

老花眼發生的年齡因人而異，大部分的人在四十至四十五歲之間，開始出現這種現象。只有極少數「天賦異稟」的人，在五十歲時仍無老花現象，遠近視力皆極良好。

老花眼並不表示你已老了，而是提醒你，年過四十了，要注意生理機能已有改變，要特別注意身體的健康了。

老花眼的起因，是因為人體眼睛的水晶體的退化。年輕時，水晶體柔軟富有彈性，可以隨時變厚變薄，看近物時有很好的調適能力。隨著年紀的增加，水晶體漸漸硬化，喪失了柔軟度及彈性。看近的物體時，水晶體的調適能力降低，無法準確地聚焦於視網膜上，而會有「霧裡看花」的感覺。

問：老花眼如何治療呢？

答：配戴老花眼鏡（是一種凸透鏡）是最簡單、也是必要的方法。雖然眼角膜手術也可以治療老花眼，但太麻煩了。

問：老花眼鏡是不是要經常換度數呢？

答：由於老花眼的程度會隨著年齡增加而變化，所以老花眼鏡的度數也會隨之加深。

一般而言，四十至四十五歲的人（假設他沒有近視、遠視或散光的情形），老花眼鏡的度數約在一百至一百五十度。之後，每三至五年可能要換一副度數較深的眼鏡。五十歲左右大約是二百度；六十歲左右，度數約在三百度左右。六十歲以後就不再有很大的變化。

問：聽人說，年輕時有近視的人，年紀老大時，就不會有老花眼，是真的嗎？

答：近視眼患者也會發生老花眼。近視眼是看遠看不清，要戴近視眼鏡（一種凹

透鏡)才看得清楚。當老花眼的年紀來臨時，看近的物體則需減少原先凹透鏡鏡片度數(相當於加上凸透鏡)，甚至得摘下近視眼鏡才看得清楚。比如說，您原來有二百五十度的近視，而您目前有兩百度的老花，則您看近物時只須五十度的凹透鏡鏡片就可以。此時，看近物時可以不用戴眼鏡(因為等於只有五十度近視)即可看清楚。

事實上，您還是有近視，同時也有老花，只不過給人一種錯覺，以為不必戴老花眼鏡就可以看書報了。

問：那麼，遠視眼的患者更會有老花了？

答：當然囉！而且遠視眼的人，會提早出現老花眼的症狀。有些人在三十五、六歲就發生近距離閱讀困難的情形，這些人也需要看遠、看近各戴一副眼鏡。

問：我的岳父今年六十五歲，戴老花眼鏡二十餘年。但是去年開始，老花眼鏡的度數不增加反而減少，是否「返老還童」呢？

答：這種近距離視力改善的現象，稱為「第二春視力」。原因是水晶體厚度增加了，它等於增加凸透鏡的功能，所以老花眼鏡的度數反而須減輕才看得清楚。

但是，別高興得太早，這種現象可能是「白內障」或「糖尿病」的警訊。這兩種病都可以使水晶體厚度增加，造成「第二春的視力」。過不了二、三年，白內障程度加重，則遠近視力都漸漸模糊，那時就得手術將白內障摘除了。

問：我看書報時，是戴了老花眼鏡。但是，偶爾打麻將時，這老花眼鏡似乎不管用，這是怎麼一回事？

答：老花眼鏡是用來看近距離的物體或閱讀書報的。一般而言，距離眼睛二十五至三十五公分之間看得最清楚。

打麻將、炒菜、繪畫等「中距離」的工作，則須戴比原來看書報的老花眼鏡度數淺一些的眼鏡，才可看得清楚。

問：配老花眼鏡，採用「雙光鏡片」、「多焦聚鏡片」，那一種較好？

答：要看個人生活習慣及使用場合而定。可以配兩副眼鏡，一副看電視、走路時用；一副專門看書報時使用。也可以把兩種度數的鏡片，架在同一副眼鏡框上(上半部看遠用，下半部看近用)，即所謂「雙焦聚鏡片」。

有些人需要遠、中、近距離同時可以看，則「多焦聚鏡片」可提供這種需求。但是年紀太老的人，配戴「多焦聚鏡片」並不太適合。

問：老花眼有無預防方法？

答：由於老花眼係生理老化的過程所表現的症狀。至目前為止，並沒有藥物、食物，或藉助運動可以治療或預防它的產生。（最新的技術可以採用手術方法去除或減少老花眼的度數）

本文摘錄自 本院眼科主任許紋銘教授著作『全方位護眼指南』

版權所有 歡迎參閱 請勿翻印

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。