

愛護靈魂之窗

視力一般都不是我們最關注的健康問題。事實上，不少人直到眼睛受感染或視野開始模糊不清時，才會找眼科醫生求診。視覺是我們最敏銳的感官，假如我們不
好好護理視覺，便有可能喪失寶貴視力。我們往哪裡去、做甚麼事情及怎樣思考，往往受到視力影響。我們必須盡最大努力護理雙眼。我們若希望視力恆久不衰，便應該緊記以下事項。

- 每兩年找你的眼科醫生進行一次檢查。隨著年齡增長，我們可能遇上的其中一個主要眼部問題是白內障。估計目前約 42% 年齡介乎 52 至 64 歲的美國人患有白內障，但當中只有 5% 的患者真正失明。定期接受眼科檢查，可及早發現及根治問題，以免問題惡化。
- 戒煙！吸煙與老年黃斑病變有關。
- 切勿酗酒。飲用過多酒精飲料會損害肝臟，令它難以將 β 胡蘿蔔素轉化為維他命 A（一種對眼部健康非常重要的維他命）。
- 進食含豐富抗氧化劑的綠色多葉蔬菜及深色水果。抗氧化物質有助預防黃斑病變。
- 戴上太陽眼鏡或闊邊帽，保護雙眼免受陽光直接照射。雖然夏天的陽光最為猛烈，但當陽光從水面、雪地或行人路上反射出來時，其光線會增強，因此對雙眼造成的傷害更大。每年有 320 萬人因受陽光及紫外線過度照射而不幸患上眼疾，繼而失明（UV Rays and Vision，2011 年）。

驟眼看來似乎大家雙眼可出現的問題多的是，但不用擔心！只要大家保持護理雙眼，並採取以上所列的措施，便可減低將來罹患眼疾的風險。

資料來源：UV Rays and Vision。（2011 年）。摘錄自

<http://www.thinkaboutyoureyes.com/uv-rays-and-vision>