

什麼是老花眼

◎草鞋墩社區醫療群／李為國眼科診所

• 隨著年齡增長，眼睛看遠看近的調節能力（調視作用）會漸漸減弱，當調視作用不足以看清楚近物時，就是老花眼的開始。

• 老花眼是與年紀有關的正常老化現象，且不論是近視、遠視或散光的人都會發生。發生年齡的早晚、老花的程度與速度，因人而異。一般來說，四十歲以後因眼睛調節作用的降低，開始會有老花眼；年齡越大，老花的現象愈明顯。

常見的症狀

- 早期症狀為看書報時會越拿越遠，最後眼睛會感到疲勞不堪。
- 看報章雜誌等小字的文章時，模糊不清。
- 閱讀或近距離工作時，眼睛易疲倦、酸痛，偶爾會有頭痛現象。
- 需縫衣物時，穿針引線不易。



日常生活須知

- * 戴老花眼鏡是改善視力最好的方法；若症狀影響日常生活，就需準備一副老花眼鏡，以備日常所需。
- * 健康生活習慣：均衡飲食、適當的運動與休息，保持良好的身心狀況，是延緩老化最好的方法。
- * 四十歲以上，每年應定期至眼科檢查眼睛。

如何選擇戴老花眼鏡？

- * 依個人需要至眼科醫師處檢查和驗光後，開立配鏡處方箋，至眼鏡公司選擇適合的老花眼鏡。
· 約三到五年後，需再度檢查調整度數。
- * 視力正常者：需要看近或閱讀時，可戴上單焦點的老花眼鏡即可，平時不需要看近或閱讀時可不戴。
- * 近視者及遠視者：平常有戴近視眼鏡或戴遠視眼鏡的人，可另配一支看近專用的老花眼鏡輪流使用；或直接配戴「雙光眼鏡」、「復瓜鏡片」等多焦點的鏡片供日常生活使用。
- * 老花眼鏡的驗配原則，以看得清楚、戴的舒服為主。

(此文章摘錄 中華民國眼科學會、國民健康保險局、中老年人視力保健系列叢書)

醫師簡介

草鞋墩社區醫療群 / 李為國眼科診所