

# 曙光



## 香港防癆心臟及胸病協會 林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「通識健康教育計劃」之外，亦會講解各式各樣有關眼部健康的資訊。

### 通識健康教育計劃2017-2018

一年一度的「通識健康教育計劃」總決賽及頒獎典禮已於本年5月6日假香港中央圖書館演講廳舉行。今年計劃主題為「校園生活與健康」。計劃目的是希望學生透過自行設計、收集資料、分析主題，進行原創性研究，令他們從中獲得啟發、領悟及認識研究主題。

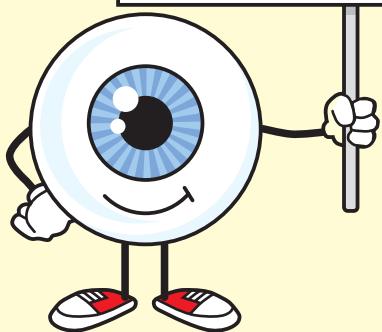
當日本會誠邀香港特別行政區政府教育局副局長蔡若蓮博士、香港防癆心臟及胸病協會主席藍義方先生、副主席兼健康推廣委員會主席廖嘉齡醫生、副主席林貝聿嘉教授、副主席梁永鏗律師、董事岑啟基先生、香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院講師梅維浩博士、葛量洪醫院護士學校校長關雄偉先生、律敦治及鄧肇堅醫院營養部主管李奕嫻營養師、香港小童群益會署理助理總幹事陳碧輝先生、香港明愛青少年及社區服務社會工作督導主任陳偉良先生擔任評判團和主禮嘉賓。

比賽隊伍分為初級組及高級組，合共74隊參與。經過評判團篩選，最後選出三隊初級組及四隊高級組隊伍進入當天決賽，爭奪三甲獎項。經過連番演繹後，最後選出香港道教聯合會鄧顯紀念中學（題目：瞳視天涯淪落人）及香港華仁書院（題目：以香港華仁書院為例，探討香港性教育的成效）分別成為兩組冠軍。另外為了表揚各組付出的努力，頒發了參與獎狀及優異獎予各入圍隊伍。



林貝聿嘉健康促進及教育中心  
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

# 眼部健康



## 反白眼

**風險：**根據眼科專科醫生余珊所言，眼球外側是六條眼外肌組成，「反白眼」的時候，眼袋方向下直肌會放鬆，而上直肌則會拉緊，倘若不斷做「反白眼」的動作，會導致眼外肌的拉扯力增加，加速視網膜穿孔或脫落。如果天生視網膜已經比較薄，經常「反白眼」導致視網膜脫落的風險亦會增加。



醫生同樣勸喻大家，為了眼部長遠健康着想，還是少「反白眼」，多些保護眼睛較為理想。

## 近視

近視是指患者在觀看近距離影像時會比較清晰，但在觀看遠距離影像時則會感到模糊。

**成因：**近視是因眼球過長，致使光線在視網膜前聚焦，令到患者無法看清楚距離較遠的影像。一般來說，父母患有近視、多進行近距離工作，如閱讀、電腦工作及近距離看電視亦會增加患上近視的機會。



**治療方法：**佩戴合適的眼鏡、進行矯正屈光手術（如準分子激光矯視手術、直入人工晶體）

## 遠視

遠視是指患者在觀看遠距離影像時較為清晰，相反觀看近距離影像時則感到模糊。

**成因：**遠視是由於眼球過短，因此光線會在視網膜後聚焦，令到患者不能看清楚近距離的影像。遠視的成因主要是先天性，而度數基本上很少增加，反可能會隨著年齡而漸漸減淺。

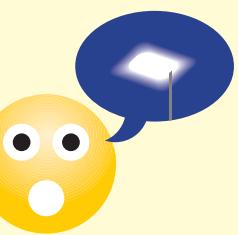


**治療方法：**可佩戴適合的眼鏡、進行晶體摘除術並直入人工晶體、準分子激光矯視手術。

## 散光

散光是指患者無論觀看近或遠的東西時，影像都會有「化開來」或變得模糊的現象。

**成因：**散光是因眼角膜弧度不平均，光線經過眼角膜折射及進入眼球後，無法形成單一的焦點。散光的成因主要是遺傳，但亦有環境因素如閱讀習慣，燈光不足等導致。選用光管或燈泡對散光形成沒有影響，課室中黑板的反光也不會引致散光。



**治療方法：**可佩戴合適的圓柱鏡眼鏡、進行晶體摘除術並直入人工晶體、準分子激光矯視手術。

**常見誤解：**坊間一直流傳多做護眼操，能減少患有近視、遠視和散光的機會，但其實多做護眼操、多轉動眼珠，會增加眼球外側的眼外肌的拉扯，甚至會令到視網膜穿孔、脫落。

## 紅眼症

紅眼症，醫學名稱為傳染性急性結膜炎，是最常見的結膜炎。結膜炎是指覆蓋著眼瞼內方及眼球表面的薄膜（即結膜）發生炎症。可由細菌或過濾性病毒感染所引致。傳染性急性結膜炎的病況一般比較輕微，大部分也可自行痊癒。患者只要接受適當治療，一般眼膏或眼藥水可於一至兩星期內痊癒。



**病徵：**受感染眼睛會流出黏稠的白色或黃色分泌物，流眼水、異物感、痕癢、疼痛、眼睛紅腫、睡後眼皮被黏住，還有畏光。

**高危一族：**任何人士，尤以 5 歲以下兒童最常受到感染。

**傳播途徑：**患者發炎期間能把結膜炎傳播。直接接觸病人眼睛或上呼吸道的分泌物，或透過受污染的手指、衣服和其他物品，包括與別人共用眼部化妝用品、毛巾或外用眼科藥物，均可致病。此外，游泳人士於受污染的水源游泳，也可感染結膜炎。

**預防方法：**第一，保持良好的個人衛生，尤其在觸摸眼睛前後要徹底洗手。第二，避免用手觸摸眼睛。第三，不要與別人共用毛巾及個人衛生用品。第四，適當棄置沾了眼部或呼吸道分泌物的物品。除此以外，避免與別人共用眼藥水、眼部藥物、眼部化妝品、隱形眼鏡和其他可能接觸眼睛的用品。最後受感染的人士在痊癒前應避免返回學校或工作地點，以及避免游泳，以防傳染他人。

## 青光眼

青光眼泛指眼球壓力過高導致視網膜的視神經胞受損，令視野慢慢由正常減退至只剩下中央部份，繼而失明的一種眼疾。

**成因：**青光眼是因「房水」（aqueous humor即是角膜和晶狀體之間的液體）囤積在眼內不能排出，以致眼壓過高，視覺神經胞逐漸死亡。大部份青光眼患者都是家族遺傳、高度近視者、糖尿病患者、或某些遺傳病的繼發性毛病（如視網膜色素病變）。



**治療方法：**以現時醫學來說，青光眼是無法根治的，但只要及早診斷，加以適當治療，便可以預防或減慢視力進一步受損。現在治療青光眼最有效的方法是使眼壓降至合適水平。滴用眼藥水、激光手術、眼科手術或綜合各種療法都是降低眼壓、避免視力進一步受損的方法。

## 白內障

**成因：**形成白內障的原因很多，包括遺傳和先天性因素，在長者最常見是因年齡增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁，和疾病如糖尿病也會令白內障提早出現。



**病徵：**常見的症狀是視覺逐漸模糊，有時會覺得光線周圍出現光圈以及影像的顏色不夠鮮明。若是在夜間駕駛，會覺得迎面駛來的汽車車頭燈刺眼而感不適或煩躁。一般而言，症狀惡化的程度相當緩慢，並視乎晶狀體最混濁的位置及其發展過程而定。

**治療方法：**到現時為止，醫學界仍未研究出阻止白內障增長的有效藥物。主要治療的方法是用手術切除已混濁的晶狀體。

**高危一族：**隨著年齡增長，白內障的病發率遂漸提高

## 視網膜脫落

視網膜脫落是指視網膜內裡的感光層和外面的色素層脫離，導致視網膜的感光細胞失去養份供應而喪失視覺功能，屬於一種急症，必須盡早尋求治療，否則會對視力做成永久性的損害，最嚴重的後果會導致失明。



**成因：**是視網膜外圍退化或變薄，同時玻璃體又發生退化或液化、眼睛受傷、糖尿病上眼、腫瘤或眼底發炎

**高危一族：**長者、深近視者、受家族遺傳影響人士、曾經脫落一邊視網膜的患者

**先兆：**突然看見很多飛蚊、閃光及黑影。

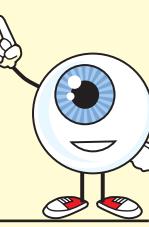
**治療方法：**以雷射光線來修補破損處，或根據嚴重性施行較複雜的手術。

## 眼癌

眼癌，即視網膜母細胞瘤(Retinoblastoma)，簡稱Rb，是一種傳播迅速的癌症。這種癌症發展於視網膜之上。在當今世界中，視網膜母細胞瘤是治癒率最高的癌症之一，95-98%的患病兒童能夠康復，並且超過90%的患者能存活至成年以後。



**病徵：**瞳孔的不正常外觀，表現為白瞳，俗稱「貓眼症」。其他病症還包括視力下降、青光眼、紅眼以及發育遲緩。有一些患兒會產生斜視，包括內斜視和外斜視。視網膜母細胞瘤在發展中國家表現為晚期疾病，典型症狀可見患者眼球的增大。



**高危一族：**嬰兒（遺傳基因突變）

**預防方法：**多留意幼兒眼睛，若拍攝得白色或不對稱的紅色瞳孔，須盡快就醫

**治療方法：**外科手術及放射治療



## 資料來源

- 東網 - 東方日報 - [http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171209/mobile/odn-20171209-1209\\_00176\\_100.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171209/mobile/odn-20171209-1209_00176_100.html)
- 香港盲人輔導會 - <https://www.hksb.org.hk/tc/newsDetail/3113616/%E9%80%83%E9%9B%A2%E8%87%B4%E7%9B%BC2%E9%A0%AD%E8%99%9F%E6%AE%BA%E6%89%8B%E9%9D%92%E5%85%89%E7%9C%BC/>
- 香港衛生署學生健康服務 - [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ev/health\\_ev\\_ast.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ev/health_ev_ast.html) 及 [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ev/health\\_ev\\_hyp.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ev/health_ev_hyp.html)
- 香港中文大學眼科及視覺科學學系 - [http://www.cuhk.edu.hk/medint/ovs/dovs/downloads/eye\\_conditions/leaflet\\_Refractions\\_Error.pdf](http://www.cuhk.edu.hk/medint/ovs/dovs/downloads/eye_conditions/leaflet_Refractions_Error.pdf)
- 仁安醫院 - [http://www.union.org/new/tc\\_chi/health\\_info/health\\_articles\\_ophthalmology13.htm](http://www.union.org/new/tc_chi/health_info/health_articles_ophthalmology13.htm)
- 香港衛生署衛生防護中心 - <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/6529.html>
- 香港衛生署長者健康服務 - [https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/common\\_health\\_problems/others/cataract.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/others/cataract.html)
- 香港眼科學會 - <http://www.hkos.org.hk/?section=Top&id=46>



## 護眼小貼士

### (一) 使用電子產品時

- 在黑暗環境下使用手機，可將屏幕亮度調低，減低眼睛刺眼程度。
  - 睡前 1 小時盡量不要使用手機，減低影響睡眠質素的機會。
- 值得留意是現時沒有臨床研究及證據顯示藍光對眼睛有害或者跟黃斑病變有直接的關係，因此使用過濾藍光的濾片看手機、電腦屏幕對眼睛健康成效仍存在疑問。然而佩戴濾藍光的眼鏡會使景物顏色失真，例如出現變暗、變黃情況等。
- 當使用電子產品達 20 分鐘時，應遠望約 20 呎遠的地方，為時約 20 秒，讓眼睛能夠稍作休息。
  - 使用電子產品時，提醒自己多眨眼，或以人造淚水滋潤眼睛。



### (二) 護眼飲食

- 多吃蔬果及含有抗氧化因子、葉黃素、玉米黃素的食物，如菠菜、藍莓、羽衣甘藍、南瓜、粟米等。
- 葉黃素為植物中類胡蘿蔔素一種，人體無法自行合成，需從食物來源補充。它存在於視網膜（黃斑部）和水晶體上，能保護眼睛細胞及緩解頻繁用眼帶來的視覺疲勞。
- 忌吸煙，因吸煙可致動脈粥樣硬化及血栓形成，對晶狀體和視網膜造成組織及功能上的改變



資料來源：+ ezone網頁- 拆解藍光眼鏡迷思 25/5/2018

## 編輯感想

本季刊其中一位編輯 - 香港華仁書院的陳允同學，正是比賽高級組冠軍隊伍的隊員之一。陳同學特別想借此機會稍抒感想：



首先，感謝連月來指導隊伍的林澤華老師，及隊員 - 阮沛舜、何善謙及梁彥諾同學。數個月以來，大家共同向着同一個目標進發，一起奮鬥（有時甚至練習到晚上），最後一起分享勝利成果和喜悅，那種感覺是無與倫比的。當然也不少得學校校長及其他老師的全力支持，是你們大大鼓舞我們，感激！

第二，感謝大會及工作人員舉辦是次富價值的比賽。這次比賽驅使了我們深入發掘、探討以前從未觸及的議題，比如我在研究香港性教育時候始知時下漏洞及教材內容，讓我不得不正視香港性教育的走向，傳播正確的性價值觀和知識。我也立志，縱然自己身為微小的中學生，也要為香港性教育奮發出一分力，我相信一點點燭光加起來就可以匯聚香港，為下一代締造更美好的家園。

督印人	： 陳日華
總編輯	： 梁思珩 蕭文鳳
委員會	： 翁婉文 何錦培 鄧碧容
季刊編輯及資料搜集	： 黃英豪 何宏浩 麥正喬 陳允 吳嘉恆

