

蛛網或面紗。雖然它們是衰老所致和通常是無害的，它們有時可能是更嚴重事情的跡象——最好是接受眼睛的檢查，以防萬一。但如果你看到你的眼前出現新的點、或突然看到閃光或局部失明，這是警告你你的眼睛可能有毛病——盡快去看醫生吧。你的全科醫生可以轉介你去見一位眼科專科醫生。



Chinese
22 February 1999

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

怎樣保持你的眼睛健康

Good health for your eyes

REVIEWED
January 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

怎樣保持你的眼睛健康

Good health for your eyes

我們以為好的視力是理所當然的——直至視力出了問題為止。但很多影響視力的問題是可以預防的。例如，我們都知道在烈日下要保護我們的皮膚的重要性，但不是人人都知道陽光也可以導致眼睛的毛病，包括白內障 (cataracts) 和翼狀贅肉 (pterygiums) ——這些是眼睛白色部份的細小腫瘤，開始時是一個凸起的紅色部位，而且如果它們伸展至眼睛有顏色的部份，可以最後影響視力。戴一頂帽子和大小適中的太陽鏡，尤其是鏡片伸展至頭部兩邊的太陽鏡 (“wraparound” glasses)，就可以得到額外的保護，有助於預防眼睛被太陽曬傷。對於在戶外工作的人，這些保護措施尤其重要。

衰老是否必然視力差？

當人們年紀越老邁時，大多數人需要戴眼鏡，很多視力上的問題是可以預防或給予治療的。但根據雪梨眼科醫院所提供的資料，很多較高齡的人士沒有求助——他們可能認為自己的視力問題是由於年紀老邁所致和不能治療、或他們認為這個問題並不重要，不需要去看醫生。其實任何視力有問題的人都應去看眼科醫生 (ophthalmologist) 或驗光師 (optometrist)。

怎樣處理兒童的眼睛問題？

兒童的眼睛可能有問題的跡象包括：如果他們眯著眼睛看東西或過份皺眉、不斷擦眼睛或在看著某件物件時閉上一隻眼睛或蓋著一隻眼睛；如果他們坐得太近電視機或把書本放得太近他們的眼睛；如果他們的學校成績可以做得更好、在課室內搗亂或避免參加需要遙望視力的遊戲。百分之二至百分之四的兒童有“弱視眼” (lazy eye) 或“弱視”

(amblyopia)，一種一隻眼的視力減弱了的症狀。有時“弱視眼”是明顯的——當孩子把注意力放在某件物件上時，一隻眼卻看著另一個方向。但有些兒童的眼睛看來正常，而該問題並沒有被發覺。因此，所有兒童在未開學前需要接受眼睛的檢查。兒童們不會因為年紀漸長而“弱視眼”的情況消失——他們需要盡快去見眼科醫生。

你應該多久接受眼睛檢查一次？

雪梨眼科醫院建議所有成人每兩年接受眼睛檢查一次，以便在問題未變得嚴重之前，驗出問題。這對於任何有糖尿病的人或任何家族中有人患綠內障 (glaucoma) 的人尤其重要。在澳洲，綠內障是導致人們失明的主要起因，可能沒有明顯的徵候，人們直至太遲才發覺——當某人發覺出了問題時，可能已失去一些視力。但如果發覺是綠內障和及早治療，大多數人可以終生保持他們的視力。

在四十歲以上的人中，有大約百分之三的人患綠內障，但年輕成人和兒童也有受影響的。患糖尿病的人或家族中有人患綠內障的人、或有偏頭痛的人或曾經眼睛受傷的人，患該疾病的可能性較高。請你的全科醫生轉介你去見一位眼科醫生或驗光師檢查眼睛吧——可以向 Medicare 退回這種檢驗費的部份費用。

什麼原因導致眼睛前面的點？

這些名為“漂浮物” (floaters) ——向上望著單是白色的天花板或清澈的藍色天空時，就最容易看到。它們看來好像昆蟲、蜘