

## 照顧好您的眼睛，長壽才有意義

台北東方社 蕭志鴻 Stanley

現代的醫療進步，已使人類平均壽命大幅延長，許多以往認定超級古稀之年的長者如查理芒格（97歲）、馬哈迪（96歲）、葛林斯潘（95歲）、巴菲特（91歲）……，都已經這種年紀了，竟然還在商場或政壇上活躍著，並且有一定的影響力。為什麼年紀這麼大，仍然可以身體健康、思路清晰，甚至要風得風、要雨得雨？答案可能跟視力有關。



查理芒格（97歲）



巴菲特（91歲）



馬哈迪（96歲）



葛林斯潘（95歲）

許多人因為戴眼鏡而被嘲笑為「宅男」或「書呆子」，但國際期刊「自然通訊 (Nature Communications)」發表的最新研究顯示，聰明人擁有視力不佳相關基因的比例多出對照組30%，這意味著戴眼鏡的人可能智力高於平均，並且更長壽健康，研究如下：

英國愛丁堡大學研究人員針對逾30萬人的認知與基因資料進行分析。研究發現，認知功能、反應時間、視力、長壽及高血壓等變因，有顯著的基因重疊關係，尤其是聰明人有近30%擁有視力不良相關基因。他們「更可能配戴眼鏡」，也可能更為健康，因為高認知能力與長壽、精神及心血管健康正相關，與罹患肺癌、心絞痛及憂鬱症等疾病負相關。

筆者也發現，配戴參數正確的眼鏡或多焦點鏡片的患者，不論身體健康狀態、外型、膚質，均比同年齡的人顯得年輕，這引起我相當好奇，是否「良好視力的維持——眼睛病變機率下降——身體健康」有正相關，從我的配鏡患者回饋給我的訊息來看也是這樣。例如筆者有多位年逾80歲的長者，長期照顧他們的眼睛達30年以上，是沒有白內障、青光眼、黃斑病變的；或是有些患者已經有些微眼睛病變，利用正確參數的眼鏡再配合醫師治療而維持視力大有人在。

相反的，筆者也發現，視力不良且長時間不戴眼鏡矯正或配戴錯誤參數眼鏡致使眼睛長期看不清楚且視覺疲勞的人，外型比同年齡蒼老，眼睛病變機率也比較高。世界衛生組織 (WHO) 在西元2000年即宣導，全世界廣泛性存在至少12億人，因為看遠不清楚或屈光未完全矯正致使眼睛瀕臨病變或失明。

### 請留意「視覺疲勞」的徵兆

既然視力與長壽、認知能力、反應時間有正相關，視力越好，越長壽、認知能力越好、反應也越好。這很好理解，視力好的老人，比較不會跌倒、頭腦清楚、身體各器官協作上軌道、反應也快，當然會比較長壽。

眼睛很少會無緣無故生病（青光眼、白內障、黃斑病變、視網膜剝離…），但是眼睛生病之前，通常會有「視覺疲勞」的徵兆出現。包括怕光、流淚、頸背痠痛、頭痛、頭暈、睡不好…等超過 40 個徵兆。視覺疲勞主要是要提醒主人，眼睛已經受不了了，再不改變用眼習慣或對眼睛提供幫助，生病機率就會提高，所以對眼睛傳來的訊息不要已讀不回。

### 應該怎麼保護自己的眼睛？

參數正確的眼鏡可以大幅緩解視覺疲勞，讓健康的人降低眼睛生病的機率，或是跟醫生配合，利用眼鏡保有眼睛病變手術的成果，鏡片可以做的參數很多，不一定只有近視、散光。醫學驗光可以做多項檢測，大部分患者時間都在 1 個小時左右，部分患者（車禍、腦瘤、中風、眼病術後等）會超過 1 個小時，甚至 2-3 小時。主要是將患者的屈光缺陷盡量找到，將參數加入鏡片後使屈光得到完全矯正，這在車禍、中風、腦瘤術後復原起到很大作用。學生也可以利用參數正確的眼鏡避免近視加深過快甚至於穩定度數。

### 您曾經這樣做嗎？小心眼睛病變！

眼睛的病變，通常是不可逆的，也就是不會痊癒。醫生的治療與驗光師的努力，是希望將視力穩定在發病初期，不要越來越糟，所以最好是「眼睛不要生病」。筆者在實務上，觀察到許多患者常常錯誤用眼，致使眼睛暴露在高病變風險環境，現在整理如下，與朋友們分享：

1. 看遠距離常常模糊：有許多人以為近視很淺，自己不要看就好了，選擇不戴看遠的眼鏡，以方便看近的。這是錯的，看遠一定要清楚。
2. 配眼鏡故意配在遠近中間度數：部分有老花的人以為這樣就可以只戴一副，這是錯的，最後大腦調節會陷於混亂，遠與近都應該要清楚。
3. 裸眼看手機：這是許多近視眼患者老花以後會犯的錯誤，裸眼看手機距離將會拿的比較近，藍光入眼量暴增，應該要戴上老花眼鏡拿遠看。
4. 不肯戴老花眼鏡或太晚配老花眼鏡：一般大約 40 歲左右會出現老花現象，如果漠視老花存在，視覺疲勞將會越來越嚴重。
5. 一眼看遠一眼看近：部分人兩個眼睛度數差很遠，大腦自動選擇一眼看遠一眼看近，得意的以為自己沒有老花。殊不知當一個眼睛在看的時候，看出去的世界是 2D 平面，上下樓梯容易跌倒，更容易罹患青光眼。
6. 用眼不知道休息：當您在使用電腦，打哈欠、流眼淚、頭痛…時代表您的眼睛在抗議了，建議用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。什麼是眼睛休息呢？「閉眼」、「看遠處」都是休息。
7. 睡前關燈滑手機：或許可以助眠，但對眼睛損害大，尤其又是裸眼。
8. 不當轉眼球運動：部分眼睛訓練轉動眼球，眼白露出太多，眼睛受太大的拉力，視網膜剝離機率大增。

以上的錯誤您曾經做過嗎？小心眼睛病變喔！筆者服務過許多車禍、腦瘤、中風、白內障、青光眼、黃斑病變、視網膜剝離及快失明的患者，他們都相當的痛苦。痛苦在於因視力日漸變差而擔心失明的心理壓力，痛苦也在於要常常一整天跑醫院，做許多的檢測等待醫生評斷的心理煎熬。眼睛最好保持健康，現代的醫療，已經可以使人們壽命延長至 80 歲以上，甚至超過 100 歲。一旦失明，長壽將顯得毫無意義，您說是嗎？

作者為佳暘光學顧問有限公司董事長