

# 醫·學·家

## M.E. Family

Special

Dr.  
Amy  
Chow

周敏明醫生

眼科專科

眼科視力

眼睛  
健康

嬰兒視力發育及發展

必須及早發現小朋友的眼睛問題

乾眼症-乾性角結膜炎

乾眼症的症狀和治療方法

保健湯水

菊花杞子茶

健康小貼士

保養眼睛的各種方法



SeeDoctor hk

### 嬰兒視力發育及發展



### 乾眼症-乾性角結膜炎

### 健康小貼士-保養眼睛的各種方法



近年的資訊科技發達，大部份人都需要長時間集中精神和眼力，乾眼症更成為了都市人的通病。就著眼睛健康問題，我們特別誠邀：OJO 眼科專科中心 - 周敏明眼科醫生，為大家提供一些專業剖析意見，希望籍此能幫助有需要的大眾人士。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛  
101FUN  
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！

f 101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團  
發行印刷：Midas Innovation  
編輯：醫學家編輯委員會  
一般查詢：info@memghk.com  
編輯部：editor@memghk.com  
廣告部：marketing@memghk.com  
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

#### 聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告而所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所謬誤，本公司及相關資料提供者恕不負責。



# 嬰兒視力發育及發展



## 初生嬰兒

初生嬰兒的瞳孔非常細小，因為他們的眼睛對光線非常敏感。初生嬰兒的中央視力還在發育中，當他們到二至四星期周歲大，他們通常能夠看見一些比較大的物件或顏色比較鮮豔的事物。

## 二至四個月大的嬰兒

未足兩個月大的嬰兒，他們控制眼球的能力並未完全發展成熟，所以有時候可能他們的眼睛有點兒向外或外斜。二至四個月的嬰兒一般可以跟蹤事物，眼與手的協調亦開始比較穩定。如果發現嬰兒雙眼持續有斜視的現象，或在跟蹤事物方面比較差的時候，可能便要留意一下了。

## 五至八個月大的嬰兒

到這個歲數，他們的立體感及距離感開始比較好，對顏色的分辨亦是。他們可能開始能辨認父母，亦會對他們有一些互動的行為，例如微笑或伸手。

## 九個月至一歲大的嬰兒

大概九個月大的嬰兒，距離感持續發展，亦開始站立；當他們十個月大，一般都能夠判斷距離，可以用手指同拇指拿東西；一歲的小朋友大部分會爬行和嘗試走路。

## 一歲至四歲的小朋友

這個年紀的小朋友們，要他們合作做一個正常的視力檢查是一件很困難的事，所以最早能夠獲得一個比較準確的視力檢查是大約四歲。

## 注意事項

眼睛發育可以影響小朋友的發展，父母應留心注意他們的學習及成長，平常留意一下小朋友眼睛的位置、顏色，及他們的行為，例如看電視時的距離和頭部姿勢。大部份學前的小朋友都可能有遠視，因為眼球發育得比較短小。隨著年紀增長，遠視亦會慢慢減少；在香港，大部份小朋友會有近視，散光亦是比較普遍的。

## 視力普查 (vision screening)

一般弱視的治療黃金期在8-12歲前，及早發現眼睛的問題可以儘早治療。初生嬰兒至四歲的小朋友可能較難合作及配合眼睛檢查，有需要時可能要全身麻醉檢查，以作出最準確及全面的判斷。

弱視有3大原因：

- 1 斜視
- 2 屈光不正  
(近視/遠視/散光)
- 3 視力阻礙  
(白內障、眼皮下垂)



周敏明醫生  
眼科專科

紐西蘭奧克蘭大學內外全科醫學士  
英國愛丁堡皇家外科醫學院員 (眼科)  
香港眼科醫學院院士





# 乾眼症正確治療方法？ 隨便滴眼藥水不會好！

## 乾眼症 Dry Eye Syndrome



(又稱：乾性角結膜炎 Keratoconjunctivitis Sicca)

處身於資訊網路年代，人人都時刻與電子屏幕產品為伴，無論工作或餘閒時間均習慣長期機不離手，這種情況使得現代人多用眼過度，偶然會感到眼睛有異物或炙熱感、痕癢、怕光、甚至視力模糊、眼睛不時感到異常乾澀，有些人會隨便去買枝眼藥水回家來滴，以為這樣就會得到改善，但卻忽略了這可能是乾眼症的早期前兆。

### 乾眼症狀



- 眼睛疲勞 (尤其是看電子螢幕時)
- 乾澀、痛得像針刺般
- 痕癢
- 炙熱感覺
- 容易發紅，流眼水
- 畏光
- 視力模糊
- 戴不了隱形眼鏡

### 乾眼成因



#### 水份不足

- 年齡漸長 (尤其荷爾蒙失調)
- 藥物影響 (如抗抑鬱藥、傷風感冒藥)
- 激光矯視手術後 (一般是暫時性眼乾)

#### 油份不足，形成蒸發性眼乾問題

- 睑板腺閉塞，油脂不能順利排出
- 眼皮炎
- 玫瑰痤瘡

## 乾眼正確治療



一般的治療方式都是循序漸進的，視乎病情作決定。

### 1) 人工淚液 / 啫喱

這個是最簡單的方法。在醫生的角度，建議使用沒有防腐劑的淚液，而且選擇的透明質酸濃度視乎病情，病人接受度和舒適度。

### 2) 消炎 / 抗炎

若經醫生診斷後發現有發炎，會建議用藥舒緩炎症，有些情況可能需要用類固醇藥水。有一些非常嚴重的情況，甚至要用病人的血清。

### 3) 閉塞淚管

可以用淚管栓塞去作短暫性閉塞，影響淚水流走，從而增加淚水份量。亦可用手術作永久性閉塞。

### 4) 熱敷

通常日常在家，可以用熱毛巾或熱敷暖袋，每日做一至兩次，每次5至10分鐘，有助睑板腺分泌油脂。

### 5) 通臉板腺

一般在診所進行，醫生會用儀器擠壓睑板腺，將閉塞了的睑板腺疏通。

### 6) 脈衝光 (IPL- intense pulse light)

主要治療睑板腺功能障礙引致的蒸發性眼乾症，能消除炎症因子，降低睑緣細菌量，治療中產生的熱力亦改善睑板腺油脂分泌和排出。



大部分患者都是輕度乾眼，一般使用人工淚水便可以舒緩症狀。中度至嚴重眼乾病人可能未必只能靠人工淚水，這些病人的角膜表面通常可能會有破損，表皮細胞乾裂脫皮的現象，所以視力亦會受到影響。



周敏明醫生

眼科專科



# 保健湯水DIY

## 健康學習自煮



### 菊花杞子茶



返工捱夜，菊花杞子泡茶最佳。  
兩種藥材配合，一清一補，可以清肝明目，  
緩解眼睛乾澀及視力疲勞。

#### 材料：

杭白菊	10克
杞子	8克



#### 步驟：

放入大茶壺內（或焗盅），滾水焗10分鐘即可飲用。

功用解說：健脾補腎，補氣活血，治手足冰冷。

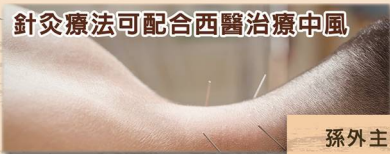
提醒：感冒發熱或腹瀉暫勿飲用。

資料取自趙生健康網。食譜由醫師提供，僅給讀者參考。



### 特稿

#### 針灸療法可配合西醫治療中風



Chinese Doctor  
chinesedoctor.com.hk

YouTube



孫外主中醫分析中風



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

# 健康小貼士

「眼睛是靈魂之窗」這句老生常談，已說明了眼睛的重要性，所以我們要設法保持它們的健康。

## 保養眼睛的方法！

### 日常保養

#### 紫外線

長時間在陽光下而沒有適當防曬的人，長年累月會導致結膜增厚和白內障，以及增加黃斑病變的風險。因此，建議要配戴能夠過濾紫外線的太陽眼鏡。太陽眼鏡最好具有戶外紫外線（UVA/UVB）防禦能力。這就保證了太陽眼鏡能阻隔紫外線範圍內的有害光線。較大眼鏡鏡片比較小鏡片的效果要更好。

#### 飲食

飲食要均衡，多吃生果蔬菜以攝取維他命A/C/E等抗氧化物。

#### 閱讀/電腦/手機

近距離長時間閱讀或用手機，容易令眼睛乾燥，因此，建議要讓眼睛離開屏幕或書本，休息一下，眺望遠處，經常地閉上眼睛然後再睜開眼睛，有意識地進行眨眼。還有，當我們看近距離時，眼睛其中一組肌肉，睫狀肌，它需要保持晶體收緊以看清文字，長時間會令睫狀肌繃緊，影響看遠距離事物的清晰度。

#### 揉眼睛

別看輕揉眼睛這個習慣，經常大力揉眼睛，不但會擦損角膜，亦有研究顯示會導致錐型角膜。

### 特別保養

- 1) 配戴隱形眼鏡，尤其是有色隱形眼鏡，清潔程序要十分謹慎，如不幸有眼睛感染，應儘快看醫生。儘量縮短配戴時間，讓眼睛得到休息和充足的氧氣。
- 2) 化妝品要儘量清潔得徹底，因長期受化學物質刺激，可引起慢性結膜炎、眼皮炎等問題。
- 3) 預防性檢查，尤其是有家族遺傳性眼疾/糖尿病/吸煙人士，應及早接受定期檢查，青光眼高危者，應定期檢查眼壓（眼球壓力）；糖尿病患者要定期檢查有否糖尿病性眼。



**MEMG**

益眾教育媒體集團  
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

