

保眼 = 保腦?

眼睛是陪伴我們一生的「靈魂之窗」，我們可有好好保護雙眼嗎？我們每天從睡醒直至再次入睡，雙眼沒有休息過！都市人一早起身就看手機，搭車、食飯都「機不離手」，直到深夜躺到床上，手裡依然拿著手機；就連工作時在辦公室，也是一直近距離對著發出藍光的電腦螢幕，雙眼根本沒有機會放鬆。



天天對著電腦和手機，姿勢又未必正確、環境未必理想，在光線不足或太光的情況底下使用電子產品尤其損耗雙眼。在黑暗環境裡，我們的瞳孔會放大，導致吸收過量藍光，傷害視網膜。過度損耗眼睛不單可致眼乾眼澀、紅筋滿佈，更可能會引起各種眼疾影響視力，如黃斑病變、夜盲症、白內障。而且原來眼睛過勞，大腦也會過勞，並會增加患上「腦退化病」的風險，「目不轉睛」的後果可以很嚴重！

保眼 Tips

既然我們工作、生活、娛樂都少不免會對著藍光螢幕，不如多學幾個「保眼法」傍身，為雙眼健康把關。螢幕亮度應調節至最適合自己的水平，防止吸入過多強光，影響視網膜。螢幕背景灰色較白色為佳。我們平常每分鐘約眨眼 20 次，用手機或電腦時，因為精神集中，每分鐘眨眼次數可能不自覺地大幅下降至 4 次，令眼角膜淚液不足，引致眼睛乾澀。專家建議採取「20-20-20 護眼規則」，即每「20」分鐘、休息「20」秒、觀看「20」尺距離外的景物，以避免眼睛疲勞、視覺模糊、失焦、眼乾、頭痛和肩頸背痛。

保眼食物

除改善使用電子產品的方式外，飲食也是「保眼」不可或缺的一環。以下的營養素都對眼睛健康有益：

葉黃素 (Lutein)

功用：保護視網膜並減慢患上黃斑病變的機會
食物：羽衣甘藍、菠菜、粟米
建議每日攝取量：6-10 毫克 (100 克的菠菜中約含 13 毫克的葉黃素)



玉米黃素 (Zeaxanthin)

功用：保護視網膜並減慢患上黃斑病變的機會
食物：菠菜、芥蘭、粟米
建議每日攝取量：2 毫克 (100 克的芥蘭中約含 8 毫克的玉米黃素)



花青素 (Anthocyanidin)

功用：加強夜間視力，可預防夜盲症
食物：藍莓、茄子、紫薯、黑杞子



抗氧化營養素 (Antioxidants)

功用：增進眼部血液循環和令視力更敏銳，減低患上黃斑病變和白內障的機會
食物：綠葉蔬菜、藍莓、葡萄



鋅 (Zinc)

功用：減低患上黃斑病變的機會
食物：蛋黃



Omega-3 脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acids)

功用：補充視網膜中的 DHA 並預防乾眼症
食物：吞拿魚、三文魚、鯖魚、鱒魚



保眼 = 保腦

美國一項研究對 625 名開初時智力健全的長者進行觀察，發現保持良好視力可降低日後患上腦退化病的機率達 63%，視力較差而又沒有向眼科醫生求診的長者，罹患「亞爾茲默氏病 (Alzheimer Disease)」的風險則多出 9.5 倍、認知力受損的風險也高出 5 倍！換言之，視力較差而又不就醫的話，智力水平下滑風險較高，也較容易患上「亞爾茲默氏病」。保眼就是保腦！

認識「亞爾茲默氏病」

亞爾茲默 (Alzheimer) 是一名德國精神病學家，他發現有些人年紀大了以後，就會出現神智退化的現象，智力、認知力、記憶力都變差。這個病的舊名稱是「老人癡呆症」，現在已不再使用，改為稱作「亞爾茲默氏病」或是通稱「腦退化病」。「亞爾茲默氏病」的原因不詳，我們只知道人年紀大了，腦部會多了沉澱物，這些沉澱物會阻礙腦部的正常運作，而導致思想和記憶都出現問題。這些沉澱物會令智力變差，但不會影響活動能力，所以一個患了「亞爾茲默氏病」的人是可以如常走動的，不過智力和記憶力都很差。患者會記不起新近的事情，連剛才吃過什麼也會完全忘記，但他會記得過往的事情，包括以前學習過的東西，如患者懂得駕駛他就會繼續懂得駕駛、懂得打麻將就可正常地打麻將，但剛剛學習的事情就永遠記不住。常有「亞爾茲默氏病」患者走失，其實是因為他可以四處走動，卻不知道自己在哪裡。診斷「亞爾茲默氏病」時，腦神經科醫生會根據一份標準的問卷，測試病人的智力，分數越低表示智力越低，亦即是病情越嚴重。「亞爾茲默氏病」的後果嚴重，因為到了病情的後期，患者除了會忘記各樣事情外，吃東西也會忘記，就連怎樣吞嚥也無法記起，完全喪失獨立生活的能力，是一種嚴重疾病。🏠

「亞爾茲默氏病」 ≠ 「帕金森病」?

「亞爾茲默氏病」時常被誤以為與「帕金森病 (Parkinson's Disease)」是同一種病。雖然兩種病的病人到最後都沒法獨立生活，需要依賴別人長期照顧，但這兩種病是完全相反的。「帕金森病」是一種與活動能力有關的病，患者會因腦部缺少多巴胺 (dopamine) 而手震腳震、身體僵硬，不能活動自如但智力正常，到後期需要別人照顧是因為他失去活動能力，心有餘而力不足，就算是喝一杯水、穿一件衣服都需要其他人幫忙。相反，「亞爾茲默氏病」是一種腦部退化的病，患者的活動能力不會受影響，可活動自如、四周外出，只是他完全不知道自己要做什麼，所以結果同樣是需要依賴他人持續照顧。