

中老年人視力保健系列(一)

老花眼



行政院衛生署國民健康局 關心您
地址：408 台中市南屯區黎明路二段503號5樓
電話：04-22550177 傳真：04-22545255
網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw>



中華民國眼科醫學會 撰稿編審
行政院衛生署國民健康局 關心您



什麼是老花眼？

- 隨著年齡增長，眼睛看遠看近的調節能力(調視作用)會漸漸減弱，當調視作用不足以看清楚近物時，就是老花眼的開始。
- 老花眼是與年紀有關的正常老化現象，且不論是近視、遠視或散光的人都會發生。發生年齡的早晚、老花的程度與速度，因人而異。一般來說，四十歲以後因眼睛調節作用的降低，開始會有老花眼；年齡越大，老花的現象愈明顯。



常見的症狀



- 早期症狀為看書報時會越拿越遠，最後眼睛會感到疲勞不堪。
- 看報章雜誌等字小的文章時，模糊不清。
- 閱讀或近距離工作時，眼睛易疲倦、酸痛，偶爾會有頭痛現象。
- 需縫衣物時，穿針引線不易。



日常生活須知

- 戴老花眼鏡是改善視力最好的方法：若症狀影響日常生活，就需準備一副老花眼鏡，以備日常所需。
- 健康生活習慣：均衡飲食、適當的運動與休息，保持良好的身心狀況，是延緩老化最好的方法。
- 四十歲以上，每年定期至眼科檢查眼睛。



祝您身體健康

如何選擇配戴老花眼鏡？

- 依個人需要至眼科醫師處檢查和驗光後，開立配鏡處方籤，至眼鏡公司選擇配戴適合的老花眼鏡。約三到五年後，需再度檢查調整度數。
- 視力正常者：需要看近或閱讀時，可戴上單焦點的老花眼鏡即可，平時不需要看近或閱讀時可不戴。
- 近視者及遠視者：平常有戴近視眼鏡或戴遠視眼鏡的人，可另配一支看近專用的老花眼鏡輪流使用；或直接配戴「雙光眼鏡」、「傻瓜鏡片」等多焦點的鏡片供日常生活使用。
- 老花眼鏡的驗配原則，以看得清楚、戴得舒服為主。

