

什麼是老花眼？

老花眼是自然眼睛老化現象，通常在 40 歲以後開始發生，年輕時利用水晶體來做調節，由於隨著年紀越大水晶體失去彈性導致調節力減弱，眼睛無法精準的對焦在視網膜上導致看近模糊。

不管近視、遠視、或是散光的人，都會有出現老花眼的現象出現，近視的人在開始老花的時候，看近時會產生不清楚大部分的人要把書本報紙拿遠遠一點才會看得比較，有時候把眼鏡拿掉後就會感覺比較清楚，但是長期下來會導致眼睛疲勞，而遠視的人老花眼特別快因為眼睛調節力比較容易不足而產生看近不清楚，而老花眼是正常的老化現象，老花眼會延續至 65 歲後慢慢趨緩。

老花眼的症狀：老花眼會影響近距離工作的視力，如閱讀看書、看報紙、書寫，要把書籍或是報紙拿遠一點的距離才能看得清楚，近距離工作如果沒有矯正，長時間下來會導致頭痛、眼睛會容易感到疲勞不適。

老花眼的預防：

1. 定期進行眼視光檢查：年紀在 40 歲左右，如果在近距離工作發現視力比起以往有慢慢模糊的現象，就可能是因為老花眼的產生，這時就要進行眼睛的視光檢查，來測量初步的老花度數，如果長時間近距離工作，就建議應該需要一副適當度數老花眼鏡，提供近距離使用。
2. 營養均衡與攝取：葉黃素是一種天然蔬果中的類胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效用，可以在許多蔬果中攝取，如：紅蘿蔔、菠菜、深綠色花椰菜、奇異果等，葉黃素有助於降低陽光對眼睛的傷害，掃除自由基以及延緩老化或白內障的生成，但不應過量使用。

老花眼的矯正工具：

依照自己的工作類型或生活上需求而選擇不同設計鏡片，怡碩視光眼科提供給您許多種款式的鏡片，雙光鏡片，多焦點鏡片、閱讀用眼鏡來解決看近看遠看不清楚的問題。以下提供幾項建議讓您看近距離比較清楚的方式。

1. 雙光鏡片會在鏡片上有一條分隔線，上部為看遠處，下部為看近的用途，近用範圍的大小，則是看近用工作性質來訂，針對較長時間近距離工作者有較好的效果，建築師，會計師，藝術家和其它工作性質相接近者，這種鏡片可以降低頭部擺動的機會。

2.漸進多焦點鏡片使用逐漸累進度數的方式設計，此一種設計可以避免“影像跳躍”的現象，舉例來說，在超級市場裡，經由漸進多焦點鏡片的設計，可以很輕易的看到您的購物單，同時也可以很容易的在貨架上尋找您所要的產品。

3.若您感覺只是看近的視力模糊，閱讀專用眼鏡是另一個選項。閱讀專用眼鏡只有一個度數專門看近距離度數，不像多焦點和雙光鏡片有看遠的功能和看近的功能