

理大神奇眼鏡

減慢兒童近視加深

話你知

兩大方案
防控近視

視力系統在八歲後停止發育，故及早發現及改正問題，才能保護視力。現時減慢小朋友近視加深的方式有兩大方向，一是利用光學原理，透過光學離焦眼鏡以抑制眼球增長，或以OK鏡，重塑角膜弧度；二是藥物控制，透過低濃度的阿托品眼藥水，抑制眼球調節活動，防止眼球鞏膜過度生長，從而減慢近視加深，是目前證實對減慢近視加深最有效方式。

對於市面上哪個近視防控方案較為優秀，秦嘉敏博士形容「各有千秋」，最重要是小朋友「戴得舒服」。她續稱，有家長甚至讓小朋友又戴矯視鏡、又滴眼藥水、又服用相關保健品，目前仍沒有研究數據證明「三合一」方案的有效率，秦嘉敏博士建議有需要的家長，可帶同小朋友到視光學診所或眼鏡店，由專業視光師評估小朋友的情況，分析出合適的方案，以控制小朋友的近視加深。



近年小童近視的情況日趨嚴重，去年的調查數據顯示，香港六歲兒童近視比率冠絕其他國家，情況令人擔憂。有見及此，不少家長開始將目光放在多元的近視防控方案，包括角膜矯視鏡（又稱OK鏡）、眼藥水、離焦眼鏡和服用保健品。其中香港理工大學（理大）眼科視光學院於2018年發表的DIMS「多區正向光學離焦」眼鏡片，近年深受各位家長歡迎。

三年過去，離焦光學鏡片新技術已逐漸成熟，控制學童近視問題更為有效。理大眼科視光學院助理教授（研究）秦嘉敏博士表示相關技術目前已被臨床實驗證實有效，研究團隊所跟蹤的案例結果同樣顯示，鏡片有效控制兒童近視加深的情況。由於不同的近視防控方案都各有優缺點、也各有效果，她建議有需要的家長可依孩子的狀況，再由專業人士評估防控方案。

青春期前佩戴效果更顯著

有別於重塑角膜弧度的OK鏡，為顧及不適合佩戴隱形眼鏡或眼睛容易受感染人士的需要，理大眼科視光學院主任杜嗣河教授和林小燕教授領導的團隊，研發出「多區正向光學離焦」眼鏡片。鏡片中心為正常度數鏡片，中心區域提供清晰視力；鏡片外圍則是由400塊0.8微米近視離焦微型鏡片排列成蜂窩狀而組成，此周邊微型鏡片同時在視網膜上產生離焦影像。鏡片設計與一般眼鏡片不同，兒童的眼睛不論移動向鏡片的任何區域，近視離焦技術也能發揮作用，有效減慢眼球增長速度，從而控制近視加深。

據理大進行的臨床實驗結果顯示，戴DIMS眼鏡片

的實驗組兒童，其近視度數和眼球軸長的增加，較戴普通近視單焦鏡片的對照組兒童有明顯減慢六成，更有逾兩成兒童近視並無加深。參與研究的學童均沒有刻意改變日常生活習慣，兒童可以如常進行日常的作息和活動，即使依舊打機、使用手提電話和看書等，鏡片亦能持續控制近視。鏡片並不設佩戴的適用年齡，對發育中兒童或擔心近視快速增長加的兒童或青少年都適用，但在青春發育前佩戴，效果會更為顯著。

秦嘉敏博士表示，實驗結果仍在更新，團隊從第三年的研究開始，讓戴普通眼鏡片的對照組兒童，轉用DIMS眼鏡片，以收集數據。那些小孩轉戴DIMS一年後，他們近視一樣減慢了，而效用亦是差不多。另外，本來已佩戴DIMS兩年的小孩，這一年的效用依然保持到減慢近視的加深速度。



▲香港理工大學研發的「多區正向光學離焦」眼鏡片，深受家長歡迎。

Q&A



Q：冇近視可唔可以帶DIMS眼鏡片預防近視？

▼護眼小貼士

A：家長需要注意，理大進行的臨床實驗對象均為有近視的小朋友，故目前沒有任何研究數據證明，視力健康的小朋友佩戴DIMS眼鏡片，可預防近視。但家長可以從多方面教導小朋友如何保護自己的視力、珍惜自己的「心靈之窗」，就不用擔心小朋友變成「小小的四眼妹、四眼仔」。

- 保持良好閱讀姿勢，桌椅高度要適中。
- 閱讀時，眼睛與書本距離最少30厘米。
- 閱讀或使用電腦每30至40分鐘，應休息3至5分鐘。
- 猛烈陽光下，應戴上能阻隔紫外光和品質良好的太陽眼鏡。
- 注意均衡飲食，包括進食適量含維生素甲的食物，如西瓜、番茄、木瓜和紅蘿蔔等。
- 不應在車上或強光下閱讀。
- 眼部不適時，切勿胡亂購買眼藥水，應先諮詢醫生意見。
- 如眼睛不適或視力欠佳，應及早就醫。

小廚佳餚

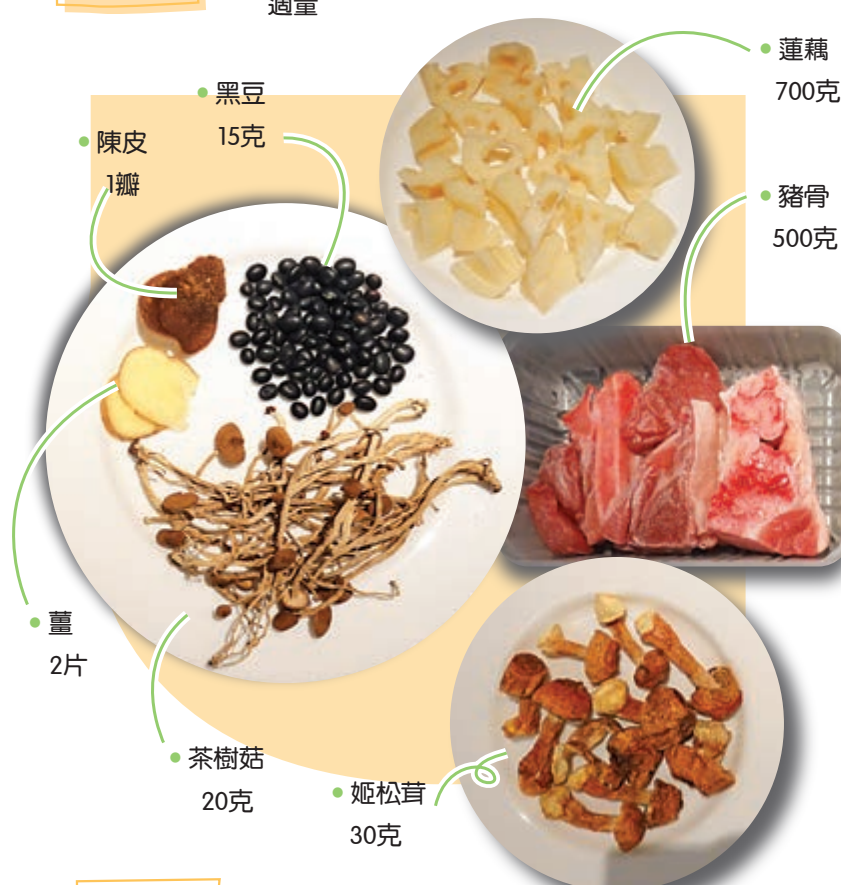
保健良品 姬松茸豬骨湯



適逢春夏之交，祛濕保健好重要，今期小廚佳餚為大家推介一款姬松茸蓮藕黑豆燉豬骨湯，帮助大家提升免疫力。姬松茸又叫小松菇、松傘菌、巴西蘑菇等，因其含有活性多糖體，具有抗癌、增強免疫力等功效。它的多醣體含量高達6.55g/100g，是靈芝的五倍，能與許多氨基酸結合，容易被人體消化器官所吸收，其獨特的β-(1-6)-D-葡萄糖結構有助於提升自然免疫細胞的生長活性，乃不可多得的保健良品！

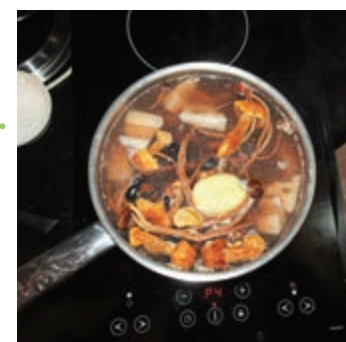
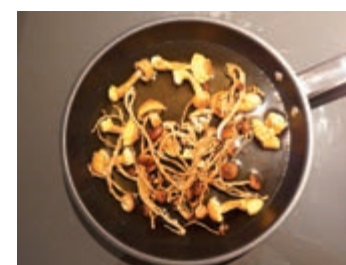
材料

- 鹽 適量



步驟

- 1 洗淨黑豆，煲湯前先浸泡一晚
- 2 姬松茸洗淨，浸泡30分鐘待用；陳皮用清水浸20分鐘至軟身，刮囊
- 3 蓮藕洗淨刮皮，用刀面拍鬆後切塊
- 4 豬骨洗淨，汆水撈起
- 5 煲內加入約1L水，滾水放入所有材料，武火煮沸，若有浮泡／浮油，可用湯匙撇走
- 6 再轉文火煲一個小時，下鹽調味即可食用。



話你知

姬松茸健腦益腎

姬松茸喜歡生長在高溫、潮濕、通風的環境中，主要是生長在我國的黑龍江或者吉林等地，另外在雲南、西藏、廣西等地也有生長，夏季和秋季是姬松茸生長的旺季。姬松茸性平、味甘，歸心、肺、肝、腎經，具有健腦、消炎、益腎、降血糖、改善糖尿病、降膽固醇、增強精力、改善動脈硬化、防治心血管病等功效。

孕婦也可以吃姬松茸，它含有大量人體必需的氨基酸、礦物質、維生素和多醣。一般的貧血是孕婦在懷孕期間最常見的現象，所以適當食用姬松茸可以防止孕婦在懷孕期間出現貧血，也有助於幫助孕婦緩解便秘和解毒，不妨常加入到食譜中。

小貼士

姬松茸除可以煲湯之外，還可以搭配葷素菜，如姬松茸蘿蔔絲木耳炒肉絲，姬松茸蒸雞蛋，或搭配雞湯均可，非常百搭！

