

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」培訓計劃

### CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

### 長者護眼有良方



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 流金頌培訓計劃簡介

## 宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 培訓對象：

- **市民大眾**：對護老知識感興趣的所有人士。
- **非專業及家庭的老人照顧者**：那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。
- **醫護及社福界專業人員**：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

# 五個主題課程

**CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚**

**CTP002：老年人的心社靈照顧**

**CTP003：慢性疾病處理及臨終關懷**

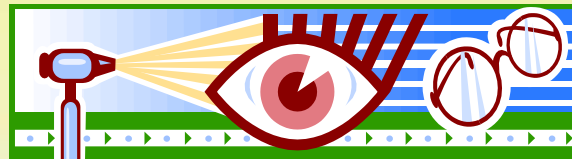
**CTP004：老人痴呆症之預防及照顧**

**CTP005：社區及院舍的老人照顧**

# 眼睛有多重要?

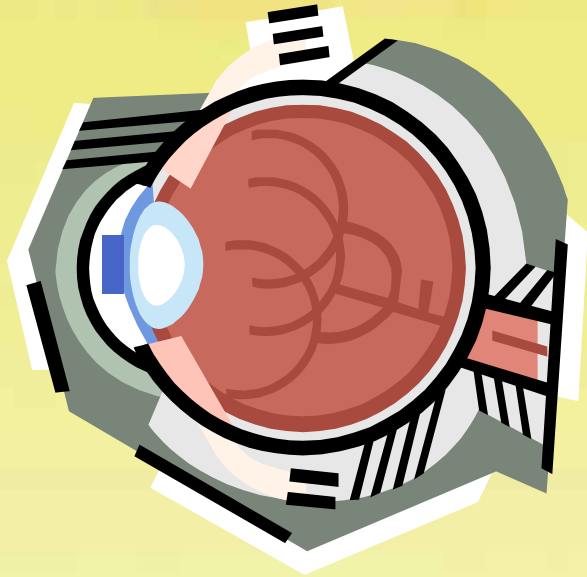
# 世界衛生組織統計數字顯示

- 全球人口老化
- 全球**8成**失明人士為**50歲**或以上
- 估計至**2020年**，失明人口將增至**7600萬**
- 全球超過**75%**的眼疾個案，都是因為得不到適當治療而致失明



認 識 眼 睛  
心 識 眼 睛

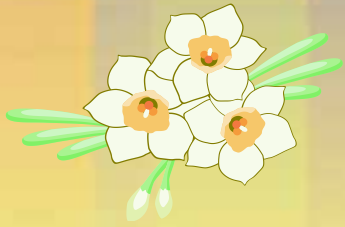
# 眼睛的功能



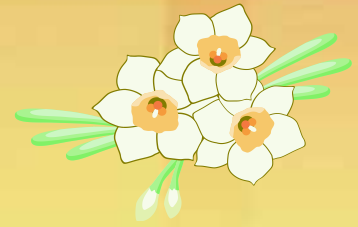
- 感覺器官
- 與外接觸
- 接收及傳遞信息
- 幫助作出適當的反應

研究顯示視力受損，長者跌倒的機會相對增加!



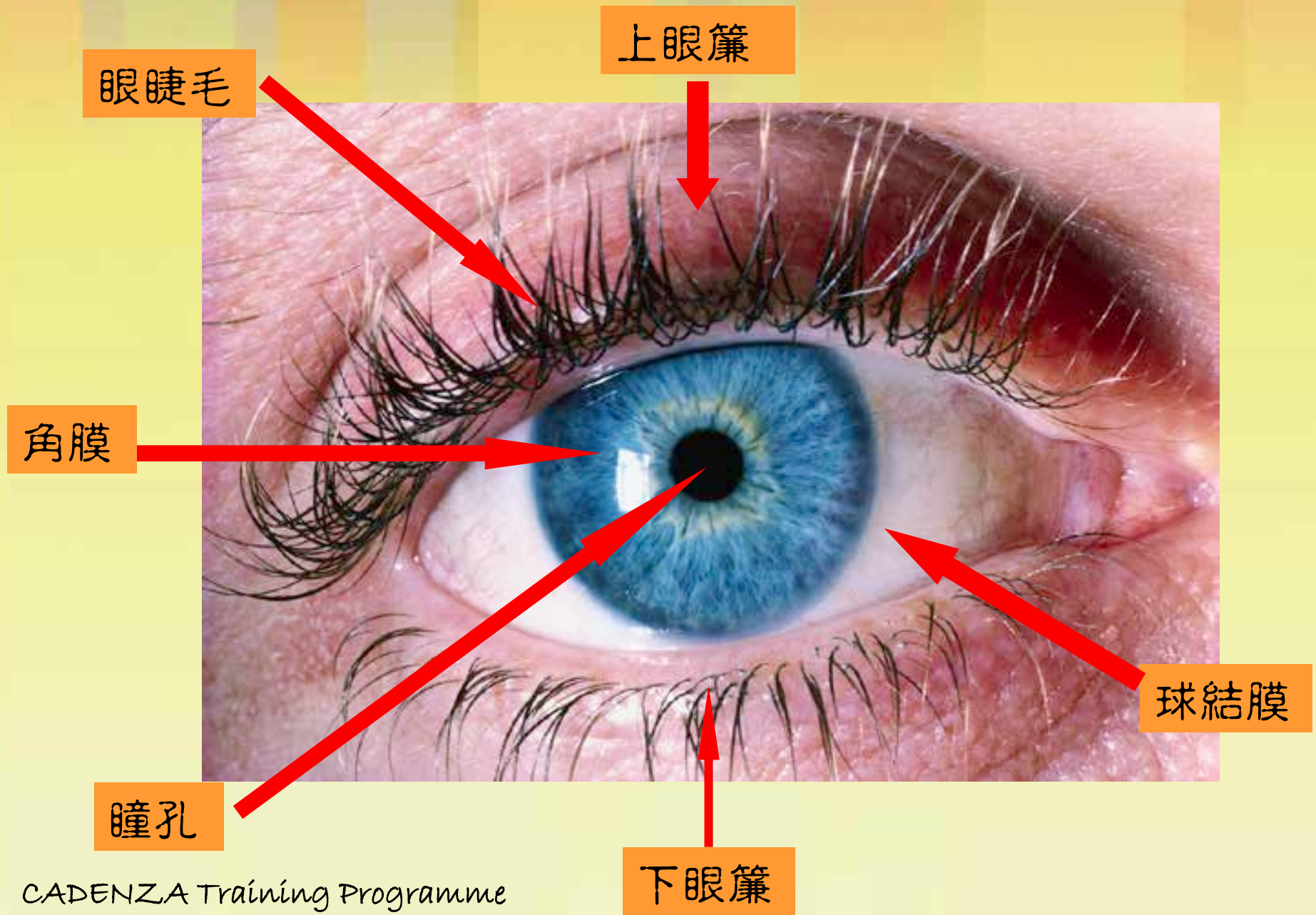


# 眼球結構



- 形狀如一個乒乓球的大小
- 眼球的運作有如一部攝影機，過程可分為聚光和感光兩個部份





上眼簾

眼睫毛

角膜

瞳孔

下眼簾

球結膜

# 晶狀體的功用

- 當光線來自較遠的物件時，晶狀體變得較扁平，屈光度則較低。以確保在不同的光度下，進入眼球的光線水平能形成最高質素的影像。



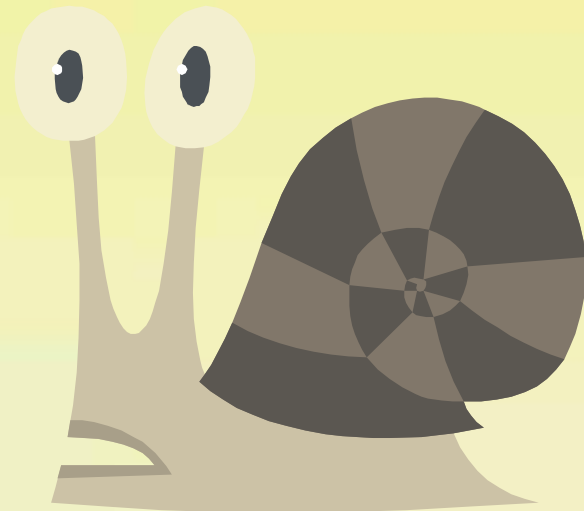
# 盲點

- 視網膜上的神經會聚並連結到大腦的一點，由於沒有光線的受體，所以大腦無法感知聚焦該處的影像，故名盲點。



# 眼球肌肉

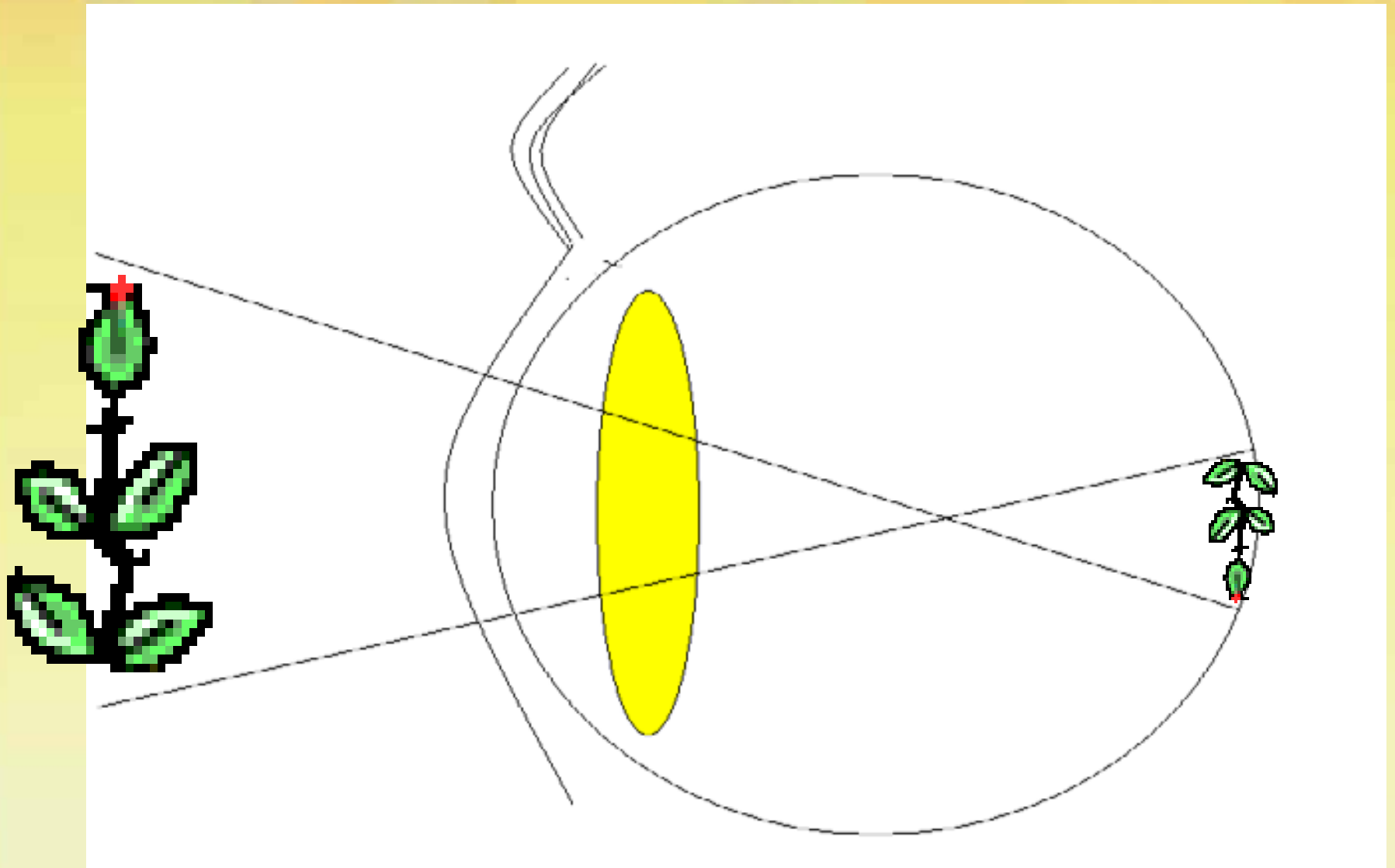
- 視線的轉變
- 眼球外圍與眼窩之間有一組六條肌肉
- 當需要改變視線的方向，位於該方向上的肌肉收縮，眼球便向該方向轉動。



# 怎樣看到東西?

- 光線首先穿過眼角膜這片透明薄膜，經由瞳孔及晶狀體，將光線屈曲及聚合在眼球的後段。
- 光線能聚焦到視網膜上而形成影像。
- 由神經細胞送往腦部。

# 視覺的產生



# 長者的眼睛變化

- 眼皮缺乏彈性
- 睫狀體調節失效
- 晶體混沌
- 影響視力



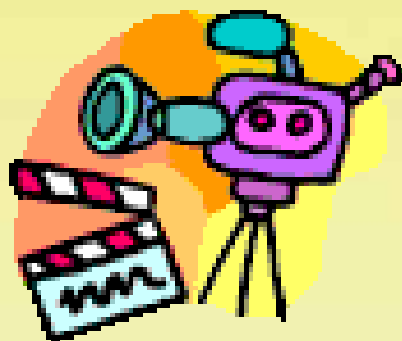


長者眼矇朦  
慎防眼疾 要小心!

# 長者常見眼睛的疾病

## 長者致盲殺手

- 老年性黃斑點退化
- 青光眼
- 白內障



引致長者眼矇的常見疾病，每一種都須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療。

# 老年性黃斑點退化

# 老年性黃斑點退化



- 俗稱眼底退化
- 最常見的視網膜疾病之一
- 長者致盲殺手之一



# 老年性黃斑點退化

- 黃斑點位於視網膜 (俗稱眼底) 的最中央，有豐富視覺細胞及神經線，主要用來分辨顏色、物件大小及進行精細閱讀的活動。

# 老年性黃斑點退化

分為:

## 1. 乾性

- 年紀大

視網膜

## 2. 濕性

- 血管增生
- 引致血管滲漏及出血

黃斑點

視網膜

視神經(盲點)

# 老年性黃斑點退化

病因不詳，研究發現發病率與以下因素有關：

- **高危因素：**患上心血管疾病、糖尿病
- **年齡增長與年齡：**75 歲以上每10個人就有3人
- 遺傳有關
- 吸煙：比常人多超過4倍
- 長期在強日光下曝曬



# 症狀

- 中央的視力出現模糊：如閱讀時感到字體模糊
- 中央視力有彎曲及變形：如天線、建築物的週邊等，出現波浪形狀
- 影像中央出現黑暗地區或白影
- 影像色彩暗啞





# 治療方法

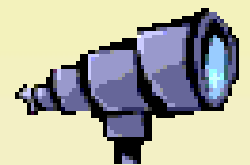
- 視乎患者的病因及病情而定
- 藥物
- 激光治療
- 光動力療法
- 手術



須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療

# 「阿姆斯勒方格表」自我檢查方法

- 將「阿姆斯勒方格表」放眼前**30cm** 距離，光線要清晰及平均。
- **2.** 如有老花或近視，需配戴原有的眼鏡進行測試。
- **3.** 先用手蓋著左眼，右眼凝視方格表中心黑點。
- **4.** 重複步驟**1** 至**3** 檢查左眼。



# 青光眼

# 青光眼

- 眼球壓力過高導致**視覺神經受破壞**，正常眼壓一般是12至21mm Hg
- 患者的視力下降及視野縮窄
- 為嚴重的眼疾，若不及早醫治，視力會永久受損甚至失明。



# 青光眼可分為



## 1. 開角性

- 慢性及最常見
- 病發前沒有徵狀，而且病因不明

## 2. 閉角性

- 急性
- 眼部結構出現一些不正常的情況，眼壓因而急劇上升
- 需要即時診治



# 開角型青光眼 的高危病患者包括

- 60歲或以上
- 家族歷史
- 糖尿病及或高血壓患者



# 病徵

- 慢性開角型青光眼在初期是沒有病徵的，一般到晚期才可診斷出來

# 閉角型青光眼

- 患者會**突然病發**及出現嚴重的病徵
- 例如：眼睛劇痛、視力模糊、頭痛，甚或出現噁心和嘔吐的情況。





# 治療

- 藥物
- 激光治療
- 手術



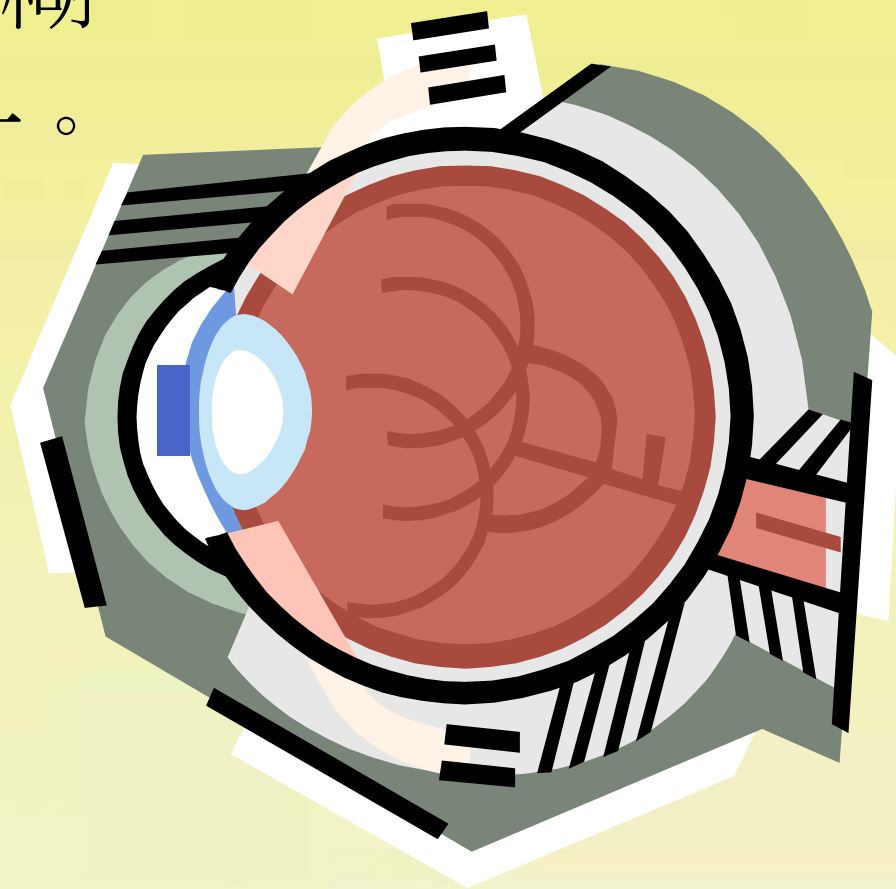
必須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療

白肉際

# 白內障

眼睛的晶狀體因各種原因而變得混濁，  
導致視力逐漸模糊。

長者致盲殺手之一。



# 白內障之成因

- 遺傳和先天性因素
- 長者最常見是因年齡增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁
- 疾病如糖尿病也會令白內障提早出現



# 徵狀

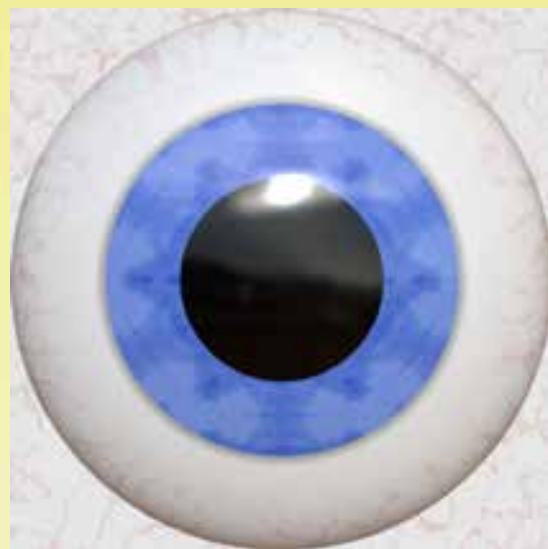


- 視覺逐漸模糊
- 間會覺得光線周圍出現光圈以及影像的顏色不夠鮮明
- 甚至夜間會覺燈光刺眼而感不適或煩燥
- 徵狀視乎晶狀體混濁位置及病程而定

# 白內障

## 治療

- 主要治療的方法是用手術切除已混濁的晶狀體。
- 植入人工晶狀體於眼球內
- 大多數患者均能恢復視力而不須配戴其他鏡片



c 須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療

# 長者常見眼睛的毛病



1. 眼乾
2. 淚溢
3. 老花
4. 「飛蚊」



# 眼乾

- 淚水擔任保護眼睛的重要功能
- 淚液若嚴重不足，角膜之上皮細胞就容易脫落
- 嚴重時，角膜甚至會糜爛，導致視力模糊  
眼睛刺痛、乾澀及畏光。





# 眼乾之成因

- 主要成因包括：
  - i) 淚腺功能衰退；
  - ii) 極度乾燥或污染的環境；
  - iii) 眼部感染；
  - iv) 藥物反應



# 眼乾之處理

- 一般眼乾可使用人造淚液來紓緩，或使用增濕器將室內的濕度提升。
- 若持續眼乾或眼部感染，應儘快接受治療。
- 眼睛作定期檢查

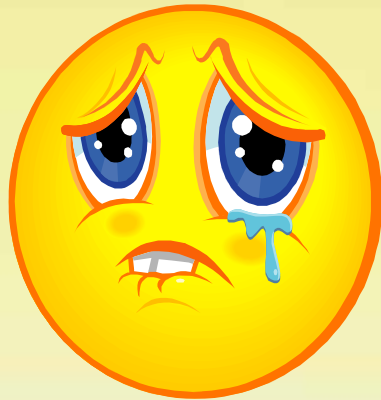


# 正確使用眼藥水

- 開蓋後能維持約四個星期。
- 使用一個月後，必須丟掉，不應再次使用，否則可能會令眼睛有受感染的風險
- 使用前先清潔雙手

# 淚溢 (流眼水)

- 淚溢是指經常有眼濕或流淚的現象。



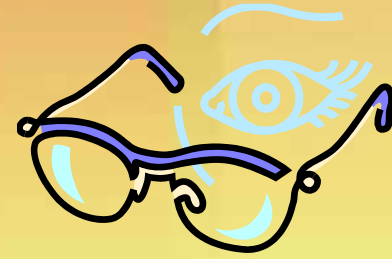


# 淚溢之成因

1. 淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外；
2. 淚管阻塞；
3. 異物入眼；
4. 眼睛發炎等。

淚溢須根據不同的原因而作出處理，持續的淚溢，應找醫生診治。

# 老花



- 由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性。
- 當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。
- 老花約在四十歲開始發生，度數會隨著年齡而增加，直至六十歲左右便會穩定。

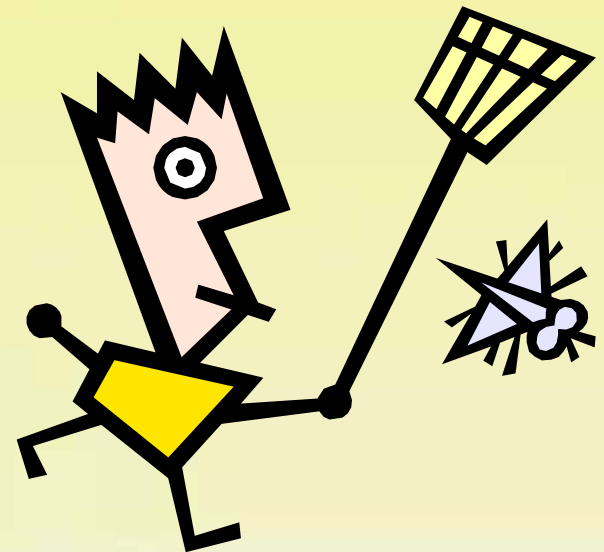
# 老花之處理

- 可配戴合適的老花眼鏡來矯正視力
- 眼睛檢查，眼鏡必須由合格視光師或眼科醫生驗配。
- 配戴老花眼鏡後還需每兩、三年定期驗眼一次，確保因應視力的改變而使用合適度數的眼鏡。



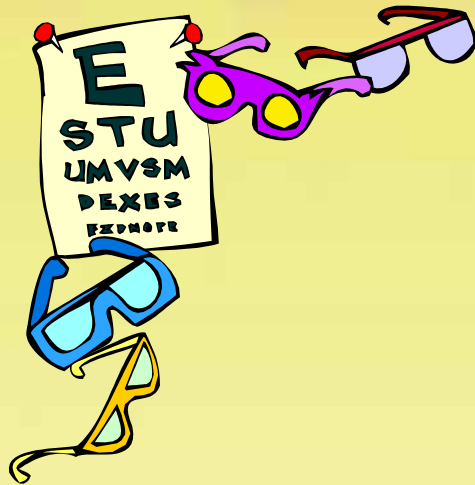
# 「飛蚊」

- 在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。
- 多是短暫的現象，它的數量會隨著時間而改變，而且有機會消失。
- 如影響視力 需求診





# 如何護眼？



# 預防方法

- 不要吸煙



- 避免在猛烈陽光下長期曝曬，或在必要時應戴上適當的太陽眼鏡

- 均衡飲食，低脂高纖



- 定期的眼睛檢查
- 如果出現視力問題，應儘快求醫，早作檢查。



# 定期眼睛檢查



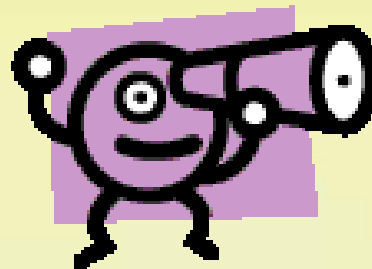
## 1.自我檢查

## 2.眼科驗眼：

- 視力檢查
- 視野檢查
- 眼底檢查
- 眼壓檢查

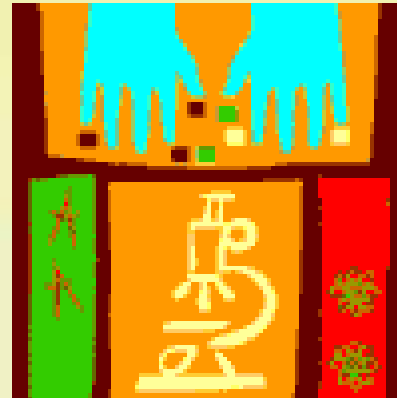
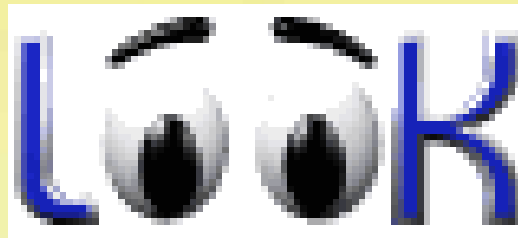
## 注意

- 帶備常用眼鏡
- 視力會短暫性影響
- 長者最好有人陪同



# 健眼運動

- 替眼睛做運動之前，請先洗手，並檢查指甲是否已修剪。
- 記住，不用太大力，也不要按到眼球。
- 動作要慢。





# 食物



- 維生素C、E、花清素的食物:  
例如杞子、蕃茄、藍莓、黑提子、綠色蔬菜等
- 葉黃素和玉米黃質素是存在於蔬菜水果(特別是深綠葉蔬菜)例如西蘭花、芥蘭、菠菜
- 胡蘿蔔素: 紅蘿蔔、芥蘭、菠菜、南瓜等
- 多用薑(含鋅)、蒜頭的調味料
- 多吃魚類，尤其含豐富奧米加3、維生素A及D的魚

# 保護您的眼睛

1. 保持個人衛生，不要用公共毛巾或用手擦眼
2. 不要借用別人的眼藥或眼鏡
3. 充足睡眠，減少眼睛疲勞，使眼睛有充份的休息
4. 眼睛疲倦時要稍作休息，可遠望或閉目養神。每**30**分鐘便需讓眼睛休息**30**秒
5. 適當運動

# 護眼貼士



1. 閱讀距離保持約**40**釐米
2. 字體要清晰夠大，需要時用放大鏡
3. 充足的光線
4. 維持恰當的姿勢
5. 看電視時儘量保持電視尺寸**6**倍或以上的距離
6. 定期驗眼防致盲

# 眼睛警號：

- 配戴眼鏡後仍不能改善視力
  - 持續眼痛或突然劇痛
  - 對光線過份敏感，見到光環或彩虹圈
  - 失去部分或週邊視力
  - 眼紅或眼睛刺痛
- 突然出現大量浮動影像或黑點（俗稱「飛蚊」）
- 眼睛或眼瞼上有不正常的生長
- 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂

c/ 如遇以上情形，須盡快尋求醫，以免影響視力





講座結束

多謝參加



# Reference

Anatomy of Human Eye. (2009) Retrieved on 23 July 2009 from  
[http://tds.ic.polyu.edu.hk/vc/t2\\_visual\\_perception/human\\_eye.htm](http://tds.ic.polyu.edu.hk/vc/t2_visual_perception/human_eye.htm)

Nicholas R. Galloway, Winfried M. K. Amoaku, Peter H. Galloway and Andrew C. Browning. (2006). The Ageing Eye  
Common Eye Diseases and their Management 3rd Edition. Springer London Chp.19

Radio Television Hong Kong. (2009). CADENZA. Retrieved Aug 20 2009 from  
[http://app1.rthk.org.hk/special/cadenza/index.php?action=topic&topic\\_id=3](http://app1.rthk.org.hk/special/cadenza/index.php?action=topic&topic_id=3)

光明行動眼基金. (2009). Retrieved Aug 20 2009 from <http://www.afv.org.hk/index.htm>

明報健康網

<http://www.mingpaohealth.com/cfm/archive1.cfm?File=20090130/elhealth/m90057.txt>

衛生署長者健康網. (2009). 長者的健康問題 Retrieved Aug 20 2009 from  
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/commondiseases.htm>