

9.煙酒過量時，會使心跳加快，血壓升高，中老年人均應控制煙酒，勿使過量，以防意外。

10.性生活時由於情緒奮亢，心跳加快，血壓也會明顯升高，心臟往往難勝負荷，因此，中老年人應禁在暴飲暴食或酒後過性生活，在性生活過程中若出現頭痛、頭暈、心慌、氣急等症狀應停止，臥床休息並增服一次有效的降壓藥，嚴重的應立即找醫生診治。

白內障知多少

卓健眼科及激光矯視中心 蔡敬翰眼科專科醫生

白內障是甚麼？

正常眼睛之內有一塊天然的小鏡片，叫作晶狀體。當原本清晰透明的晶狀體變得混濁就叫作白內障。白內障就好比一塊磨砂玻璃妨礙光線正常地傳送到眼睛內負責感光的視網膜，如果白內障只佔晶狀體的一小部分，視力仍可安然無損。但如果白內障的範圍擴大，除非我們把它消除，視力則可能部分或甚至完全喪失。通常，白內障是經年累月，逐漸形成的，但進度因人而異，而且可能同時影響雙眼又或只侵襲其中一隻。

引發白內障的成因

白內障的成因有很多，而最常見的原因與眼睛的老化有關，兒童或嬰孩可能因為遺傳問題，新陳代謝毛病或先天性感染而產生白內障。鈍物挫傷、穿刺、化學物腐蝕或其他眼睛意外損傷都可以在任何年紀造成創傷性白內障。某些感染或疾病，如糖尿病，甚至有些藥物，如激素，亦可以引致白內障。

白內障的徵狀

白內障早期不會有任何徵兆，眼睛不會疼痛或發紅，視力亦未必會受到太大影響，但若情況漸變嚴重，就會產生以下常見病徵：

視力模糊

影像的顏色變得暗淡

複視

閱讀時感到光線不足

對強光敏感

眼鏡度數需要經常改變

怎樣知道自己有沒有白內障？

如無特別儀器協助，白內障很難單憑外觀察覺得到，而很多其他眼疾跟白內障都有相似之病徵，所以如果視力有問題，最好請教眼科專科醫生以作正確之診斷。

治療白內障的方法

手術是唯一摘除白內障的有效方法。如果視力只是輕度減弱，白內障可能完全不需任何治療。眼科醫生可因應個別環境、工作及生活上之需求，而決定何時施行手術。並無需要等待白內障完全成熟後始行摘除。

最先進清除白內障的手術為「白內障超聲乳化吸出術」，此手術結合最新發展的超聲乳化設備系列，以及折入型人工晶體技術。醫生利用超音波儀器進行超聲乳化手術替病人取出混濁的晶狀體，然後再植入人工晶體於眼球內。人工晶體呈淡黃色，與人體眼內晶體的顏色相近，亦可有效隔除紫外線及高強度藍光，減除紫外線及藍光對視網膜的損害及減低患上黃斑點老化的危機。

此項手術所引致的傷口細小，故不需縫針，較其他白內障手術更能減少併發症出現。