

如何保護靈魂之窗



文 郭繼祥
瑞士草本總代理CEO



別讓眼睛提早老化

老年人與視覺、視力衰退，幾乎可以畫上等號。眼睛的功能與結構均隨著年齡的增長，呈現明顯的退化性之質變與量變。眼睛一向有「靈魂之窗」之稱，掌管視覺與視力，是感官系統中與外界互通與互動最為直接者。

年紀漸長，水晶體開始變硬，彈性會變差、形狀也會改變，是眼睛自然生理老化的現象。在水晶體上有一圈小肌肉叫「睫狀肌」，正常的眼睛在看遠物的時候，睫狀肌是放鬆的；看近物時睫狀肌收縮，長時間用眼專注於某物時，睫狀肌則是一直緊繃，而出現彈性疲乏或僵硬。這原理就如同長時間使力擺出固定姿勢的人，肌肉會僵硬疲乏一樣。

陽光中的紫外光、藍色光進入眼睛會產生大量自由基，直接造成視力的傷害，嚴重會引起白內障、黃斑部退化，甚至是癌症。紫外線一般能被眼角膜及晶狀體過濾掉，但藍光卻可穿透眼球直達視網膜及黃斑部，而晶狀體和黃斑部的葉黃素能過濾掉藍光，避免藍光對眼睛的損害。

常見的眼睛疾病

老花眼：長時間用眼造成近物看不清楚，還不是真正的眼睛老花，而是疲勞帶來的老花眼「現象」。初期人為的老化現象不易累積，可以透過休息或藥物來緩解；但如果一直讓睫狀肌過度疲勞，還可能累積成眼睛提早老化現象。而過度讓睫狀肌緊繃也會給眼球壁帶來壓力，造成眼壓變化和腫脹，少部份會有視網膜剝離、提高老花的機會和眼壓上升情形。

乾眼症：眼睛淚液分泌量不足、分佈不均勻或淚液過度蒸發，造成淚液無法適當的保持眼球表面的濕潤。常見之症狀包括眼睛乾澀、容易疲倦、會癢、有異物感、灼熱痛感、眼皮緊繃沉重、分泌物黏稠、怕風、畏光、對外界刺激很敏感、暫時性視力模糊；有時眼睛太乾、基本淚液不足，會導致刺激反射性淚液分泌而造成常常流眼淚的症狀；較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附，長期性之傷害則會造成角結膜病變，並嚴重影響視力。

青光眼：眼內房水的流動性差，導致眼壓上

升，使得視神經受到壓迫，產生視野、視力受損與不適。人體對葉黃素含量高的食物攝取量越大，青光眼發病率就越低。葉黃素和玉米黃素存在於眼中可以還原初生態氧，從而降低眼球蛋白的氧化強度。

白內障：長期的陽光自由基慢性破壞水晶體結構所引起水晶體過度氧化，會形成蛋白質沈澱。葉黃素被醫學界發現儲存於眼部水晶體，是抗白內障的超氧化劑。

黃斑部退化：黃斑部位於眼底視網膜中央，是感光細胞聚集的地方，負責在視野中央提供顏色和具體細節。此屬於視網膜的退化性疾病，一般因其營養素供給無法到達，令視錐感光細胞死亡，而呈現老化現象。如果沒有正常功能的黃斑部，或許還能保有黑白色調的次要視覺功能，但主要的視力功能會逐漸損壞，甚至有失明的危險。

高度近視：一般人認為近視只要戴上眼鏡矯正即可，但若不做有效改善與抑制則易產生視網膜剝離、積水、飛蚊症甚至導致永久性的失明。

如何維護視力

1. 環境照明與用眼習慣的調整

無論在任何環境下照明都需充足，照明度對比增強3倍才能方便老年人辨識物體，環境之光源最好來自左後方，與視覺目標保持40公分左右之距離。看近物較耗眼力，每30分鐘即應休息5分鐘，可改看遠物或閉眼讓眼睛休息。

2. 選用合適、合格太陽眼鏡

太陽眼鏡的顏色以煙灰色和綠色、茶色為佳，藍色只會讓有害的藍光通過，是最不適宜的顏色；其他如粉紅、黃、橙、紅、紫的太陽眼鏡，易使眼睛疲倦或視線不清。

3. 適量補充葉黃素

人類的眼睛所含的高量葉黃素，是人體無法製造的，必須靠食物吸收葉黃素來補充。葉黃素對眼睛具有特殊的作用，攝取葉黃素可分佈到眼睛的兩個部位：(1)視網膜及黃斑區(2)晶狀體。研究顯示：若攝入足量葉黃素，有助於延緩眼睛的老化、退化、病變，減少眼疾的發生率，還可保護視網膜免受光線的傷害。一般人日常應該攝取6—10毫克的葉黃素，需要量隨著用眼時間的長短、生活習慣是否良好與污染因子是否嚴重等因素而不同。近來許多近視族群都在服用葉黃素，包括兒童近視預防。但葉黃素的使用必須長期服用，才能感覺得到效果。



葉黃素小百科：

葉黃素(Lutein)又名「植物黃體素」，在自然界中與玉米黃質素(Zeaxanthin)共同存在。葉黃素(Lutein)是黃綠色蔬菜中的一種類胡蘿蔔素，也是構成人眼視網膜黃斑區域的主要色素。

葉黃素補充劑的主要成分皆由金盞花萃取而成，這是由於金盞花內含有優質的葉黃素(Lutein)和玉米黃質素(Zeaxanthin)，是構成人眼視網膜黃斑區域以及水晶體的重要的營養成份。葉黃素是一個很好的抗氧化劑，能保護細胞避免受自由基的傷害，尤其對眼睛特別重要。

