

YOUR VISION YOUR LIFE



眼部瑜珈360°
全方位眼部保健服務

近視在香港的情況



(Source: HK01)

近數十年，近視在東南亞地區已成為一種極為普遍的眼疾。近視亦是香港人最常見的屈光不正問題。在 1950 年前出生的香港人中約有 30% 患有近視，而在 1950 至 1980 年間出生的人當中，患有近視的比率則高達 70%。調查亦發現，香港華裔學生不論就讀本地或國際學校，均比其他種族的學生較容易患上近視。



(Source: Topic)

近視問題日趨嚴重，香港的青少年患有 500 度以上近視非常普遍。最令人憂慮的是，未來 30 年將有超過 80% 成年人口患上近視。除了矯正近視所帶來的開支外，近視引致的潛在眼睛健康問題亦非常值得關注。高度近視容易引致視網膜退化、周邊視網膜破裂和青光眼，這些情況可能導致永久視覺受損和失明。

近視在香港的情況

4 至 9 歲香港兒童 近視比率



資料來源：中大醫學院眼科團隊
「香港兒童眼科計劃」

4 至 9 歲整體近視比率：

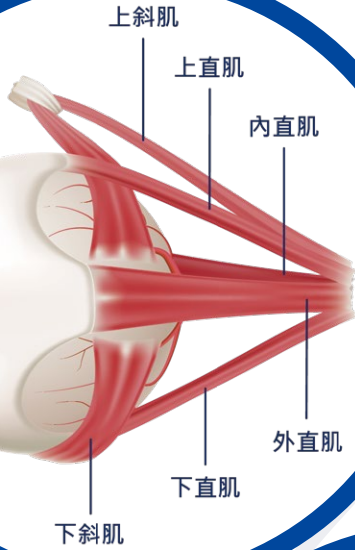
22%

香港中文大學醫學院眼科調查指出，香港 6 歲兒童的近視比例達 11.4%，有文獻資料當中最高，遠超全球各國 6 歲兒童近視比率，也超越 8 個歐亞城市或國家，包括新加坡 6.6%、北京 7.4%、荷蘭 2.7%、澳洲 1.4%。同時，近視率明顯由 6 歲開始上升，短短 3 年間，近視率由 6 歲的 11.4% 升至 9 歲的 44.5%。

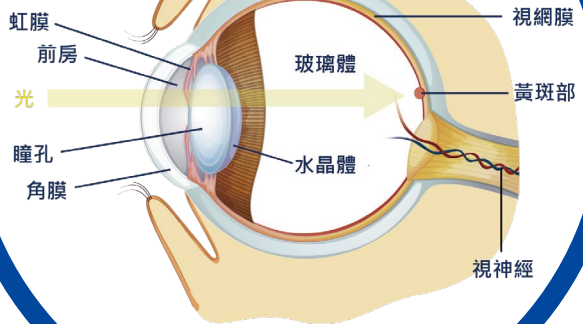
另外在「新冠肺炎」疫情停學期間，不少學校改為網上學習，學童接觸多了電子產品，所以導致近視加深的速度加快。每年加深 100 度已算加深得快，不過有學童 3 個月內加深 100 度近視。

根據中大醫學院的調查指出，全港九歲患有近視的兒童佔 44.5%，即接近一半的學童有近視問題，問題值得關注。學童在學習的期間，有機會因為不當的距離、光線不足和接觸藍光，導致增加了患上近視的風險。所以，沒有患上近視的學童，亦需要做好預防和保養眼睛的措施。

1



2





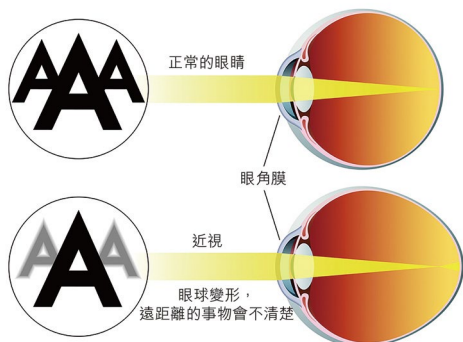
甚麼是屈光不正（Refractive Error）

屈光不正可以分成先天跟後天形成。當眼球的形狀改變，無法讓影像正常聚焦於視網膜，便會形成屈光不正。

屈光是光線經屈曲後進入眼睛，穿過角膜、晶狀體，最後聚焦在視網膜。視網膜是位於眼球的後方，原理與菲林相機類似，視網膜的感光細胞，會將外界接受到的訊息變成電流，從視神經傳送到腦部，腦部把訊息分解成影像，我們便會看見。

如果視網膜傳送給大腦的訊息模糊不清，便會造成視力下降和不完整，出現各種屈光不正狀況。

常見屈光不正的種類：

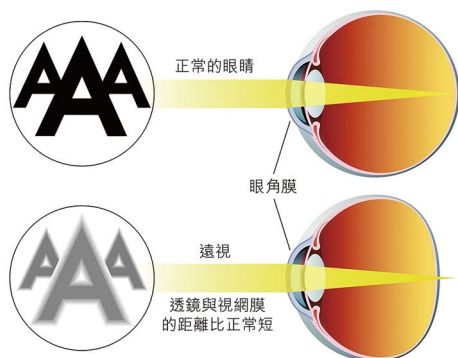


1. 近視

當眼球過長及晶狀體過厚時，光線進入眼睛經折射後會落在視網膜前，看近的景物相當清晰，看遠的東西就模糊不清，這時需要將光線的焦點推向視網膜處才可以看得清楚。

近視成因：

- 先天遺傳
- 環境：長時間近距離用眼
- 學童較多功課、接觸電子產品較多



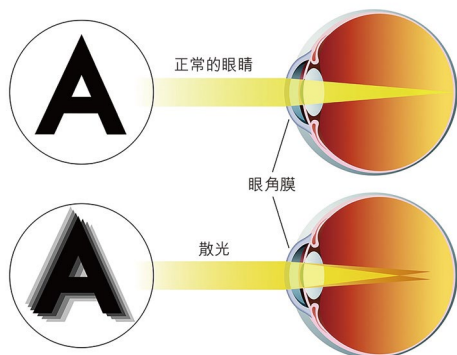
2. 遠視

當眼球長度比正常的短，光線進入眼睛經折射後會落在視網膜靠後的地方聚焦，這便形成遠視。也有些人是因為角膜扁平或水晶體較薄而引起遠視。

遠視成因：

- 先天遺傳

常見屈光不正的種類：

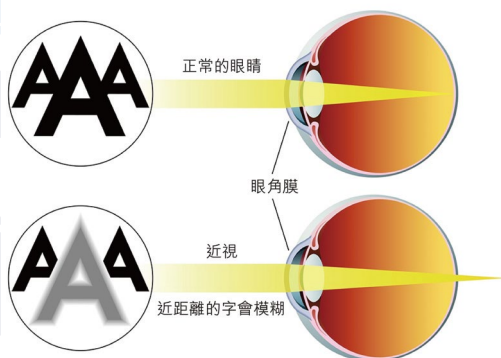


3. 散光

散光的出現與角膜弧度有關。由於眼角膜弧度不平均，引致進入眼內的光線不能準確聚焦到視網膜上，看到的影像便會變得模糊或變形。散光度數越深，遠及近的景物都會越模糊。散光較嚴重者，會看不清楚一切近或遠的物體。

散光成因：

- 先天遺傳
- 角膜受傷、角膜病變令角膜表面凹凸不平
- 配戴隱形眼鏡引起角膜感染



4. 老花

老花是與年齡有關的變化。老花一般在 40 至 50 歲出現，暫時沒有預防方法。這是由於水晶體逐漸硬化，彈性降低而引致眼睛近距離焦距的調節力減弱，導致近距離視力模糊（例如閱讀）。

老花成因：

- 眼睛自然老化



坊間常見的矯正方法

坊間現時主要有兩種的矯視方法，分別為矯視隱形眼鏡和激光矯視。雖然兩者的使用率非常普遍，但一旦使用不當或稍有不慎，很容易影響日後眼睛的健康。

矯視隱形眼鏡是一種角膜矯視，去改變其角膜弧度以達到正常的視力，是一種非手術性視力矯正療程。學童只需晚上睡眠時配戴上，把角膜弧度矯正。在早上摘下，其視力在日間仍能保持清晰，不需配戴眼鏡。但每年需花大約 \$16000 更換矯視鏡片，直至 18 歲可停止配帶。成本相對較高昂，而且未必能夠改善近視的情況。

雖然風險相對於激光矯視低，但療程亦存有一定的風險。有機會令右眼角膜受損；眼睛不時流眼水及出現刺痛；感染假單胞菌，造成失明。矯視隱形眼鏡一般會擠壓在眼角膜的中間部分，對眼角膜造成嚴重磨損。睡覺時戴著鏡片，眼角膜會因沒有足夠的眼淚而「呼吸困難」，眼球表面的細胞會因缺氧而變得脆弱，所以容易被細菌感染。

而激光矯視手術的原理是以激光取走部分角膜，改變角膜弧度，讓光線能夠準確聚焦在視網膜。激光矯視手術後有機會出現光環、眩光或眼乾等的手術後遺症。而出現眼乾的人士則需要滴人工淚水作滋潤。另外，較嚴重的情況亦有機會出現感染、角膜擴張及變形。

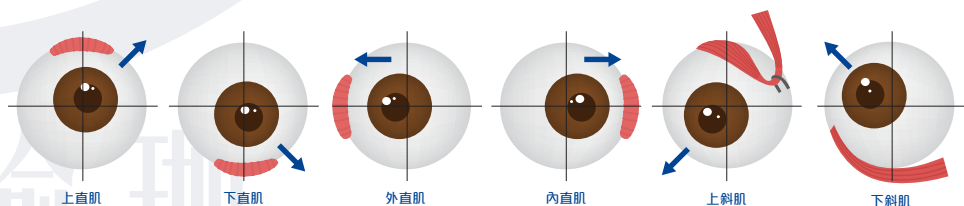
所以，作為一項非創傷性、無侵入性、無輻射傷害和無副作用的眼部保健服務，**眼瑜珈 EyeYoga** 是你的好選擇！



甚麼是眼瑜珈 EyeYoga ?



眼瑜珈 EyeYoga 是一套專為兒童及青少年而設的眼部的瑜珈。IFN 於全亞洲首創眼部瑜珈，與 HRA 中心配合推出服務。沒有年齡的限制、方便、非侵入性、不限時地、而且效果顯著。青少年在學期間，眼睛的健康尤其重要，因為他們的眼球未發育完全，若果經常接觸電子產品和有不正常的姿勢去閱讀，會較成人較易患上眼部的問題，例如：近視和散光。所以，透過拉伸眼部的六條肌肉，可以令平日過於繃緊的眼部肌肉得以放鬆。



EyeYoga 的好處：

- 放鬆連接眼睛的肌肉
- 或有助改善眼睛屈光不正（聚焦）的問題
- 有助改善眼部血液循環
- 或有助舒緩眼睛疲勞



有甚麼功能性的營養需要補充？

除了做眼部肌肉拉伸之外，適當地補充眼睛需要的營養也有助改善眼睛健康。



眼力佳含有藍莓提取物、天精草提取物、枸杞提取物和小麥胚芽提取物，含豐富花青素，幫助阻止游離基損害眼睛細胞，有助改善眼部血液循環、保護眼部血管。亦含多種氨基酸、礦物質及類胡蘿蔔素，如：葉黃素及玉米黃素，分別是兩種可聚集於眼睛的抗氧化物，是構成視網膜黃斑區的主要色素，結合其他成份，產生天然協同效應，幫助保護眼部神經、黏膜及微絲血管。

疲樂振含有西蘭花精華、蕃茄精華、松樹皮精華和 Pycnogenol® (碧蘿芷)，有助促進微絲血管的循環。眼球周邊被很多微絲血管包圍，疲樂振可針對眼部的微絲血管的循環，令眼睛所需的營養能夠到達眼睛及同時加快眼睛的代謝物排走，促進眼睛健康。



有甚麼功能性的營養需要補充？



ATPower 中的營養素對於眼睛的六條肌肉的健康亦尤其重要。ATPower 中的鎂螯合物能有助肌肉收縮和放鬆，同時亦能舒緩眼睛的肌肉疲勞，對於經常使用電子產品和溫習課本的學童有舒緩眼睛疲勞之用。

健體脂肪酸 含有優質的奧米加 3(DHA 和 EPA) 和奧米加 6，吸收正確比例的奧米加 3 及奧米加 6 脂肪酸可降低炎症指標，有助抗炎同時能促進眼睛的黏膜組織健康。而充足的 DHA 被認為是眼睛、腦部及神經功能的關鍵。DHA 可確保腦部神經遞質的傳送及眼睛的視覺傳導功能。

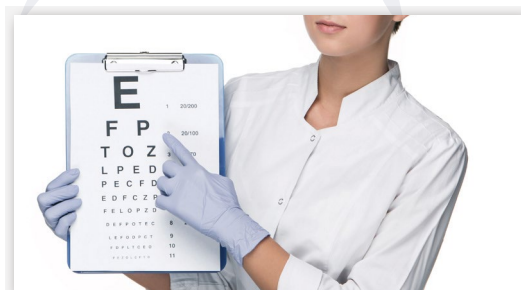




1. 注意用眼衛生，
避免不良習慣。

不在過強或過暗的光線下看東西，不在移動的車內看書寫字，不趴着、仰望、歪頭閱讀，不用髒手揉眼睛，不良的用眼習慣會加重眼睛疲勞，導致屈光不正，影響視力及生活。

2. 定期檢查眼睛。



普通人至少 1 ~ 2 年進行一次眼部檢查。已有屈光不正（近視、遠視、散光）的少年兒童應每半年至 1 年進行一次散瞳驗光。還有定期要進行眼瑜珈訓練。患有高血壓、糖尿病等疾病的人群應根據病情在醫生的建議下定期進行眼部檢查。



3. 均衡飲食， 補充足夠的營養。

年齡相關性眼病研究 (ARDES, Age-related eye disease study) 發現，鋅、銅、維生素 C、維生素 E、 β -胡蘿蔔素、葉黃素、奧米加 3 脂肪酸等微量元素及維生素對眼睛的健康十分重要。日常生活中，例如多攝取魚、蛋、牛肉、綠葉蔬菜、堅果、柑橘、胡蘿蔔等食物，都有助維持眼睛健康。

(Reference: <https://www.herbridge.com/newsInfo-32212-65.html>)

4. 正確的護眼習慣。



每使用電子產或看書籍 20 分鐘就需要遠眺 20 呎遠視物休息 20 秒，並同時最好起身步行 20 步。另外，使用電子產品時，電子產品的光線應儘量與背景光強度一致，避免電子產品的光線對眼睛產生強烈刺激。

YOUR VISION YOUR LIFE



預約及查詢服務時間 Reservations And Inquiries Service Hours:

星期一至五（星期六、日及公眾假期除外） 下午12:00 – 6:00

Mon - Fri : 12:00 p.m. - 6:00 p.m. (Closed on Sat, Sun & Public Holiday)



香港旗艦中心 Hong Kong Flagship Centre

地址：九龍尖沙咀梳士巴利道3號星光行1534室

Address: Unit 1534, Star House, No.3, Salisbury Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon

熱線電話 Hotline : (852) 3462 6633

網址 Website : www.hracentre.com

