

50歲後 的護眼TIPS

定期驗眼

放瞳視網膜檢查是50+
最佳的眼科檢查

專題

怎樣選擇適合自己
的眼科營養素？

外敷、內服

舒緩乾眼

預防勝於治療

預防糖尿上眼
及降低失明風險



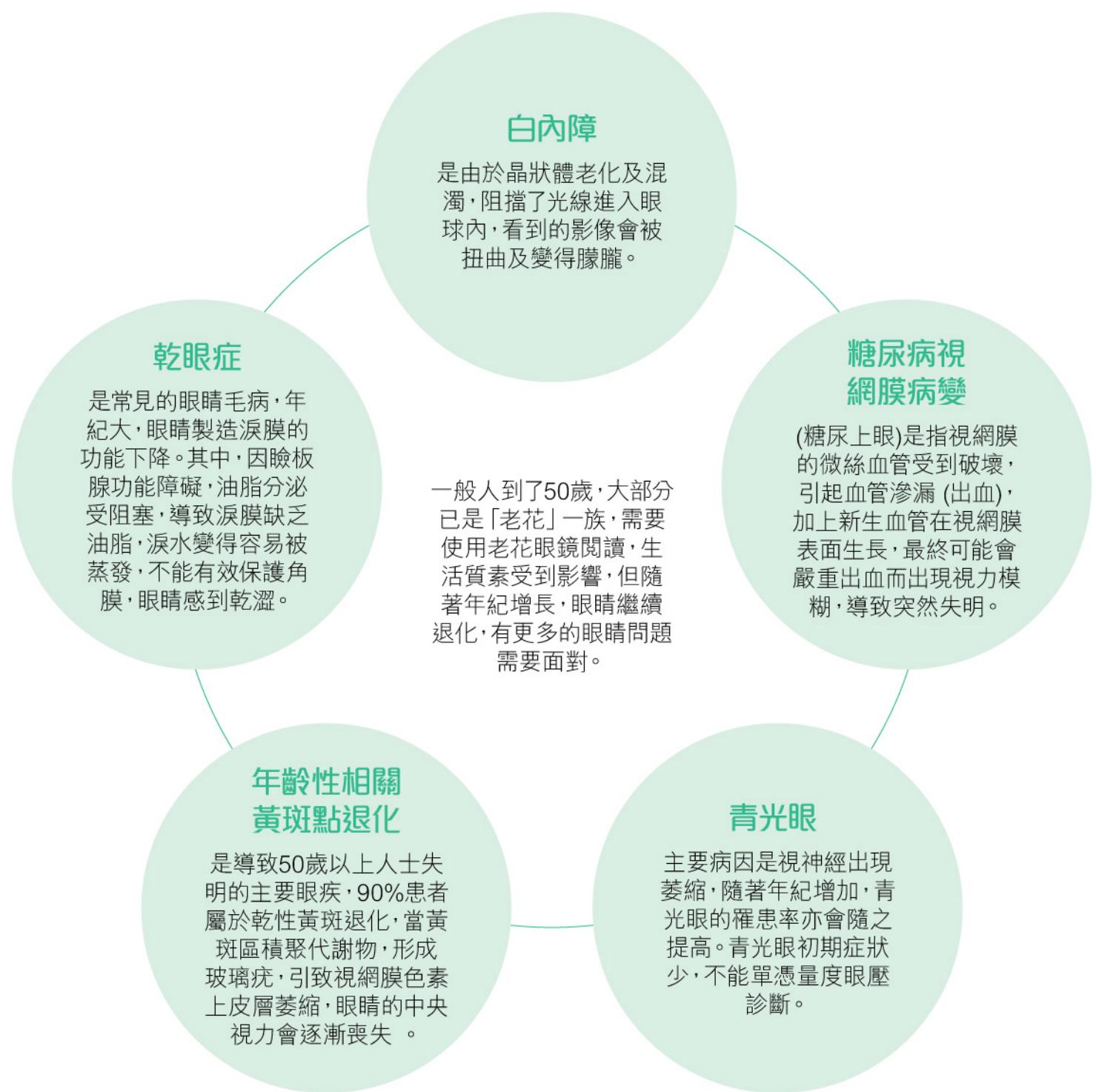
P.3
定期驗眼 - 放瞳視網膜檢查
是50+最佳的眼科檢查

P.4-5
專題: 怎樣選擇適合自己的
眼科營養素？

P.6
外敷、內服，舒緩乾眼

P.7
眼底檢查，能預防糖尿上眼
及降低失明風險

50+ 需要注意的眼睛問題



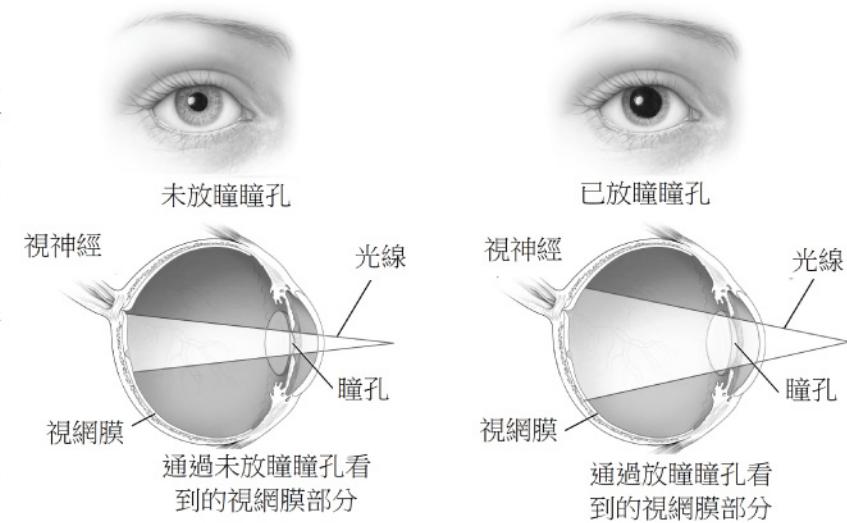
定期驗眼 - 放瞳視網膜檢查是50+最佳的眼科檢查

當年紀增長，患上年齡性相關眼科疾病的機會也越高，其中，慢性視網膜及視神經疾病，如黃斑病變、糖尿上眼、青光眼等，早期並無明顯病徵，但若能及早發現，給予適當治療，就能防止惡化，避免視力受損，而放瞳視網膜檢查(亦稱眼底檢查)是其中一個最佳的眼科驗眼檢查。

正常瞳孔下，視光師只能檢查到大約三分之一的視網膜，如要更深入檢查周邊視網膜，視光師需使用散瞳劑將應診者瞳孔暫時放大(如下圖)，再進行檢查，但此檢查並不適合前房角太窄或閉角形青光眼的人士。

放瞳視網膜檢查過程

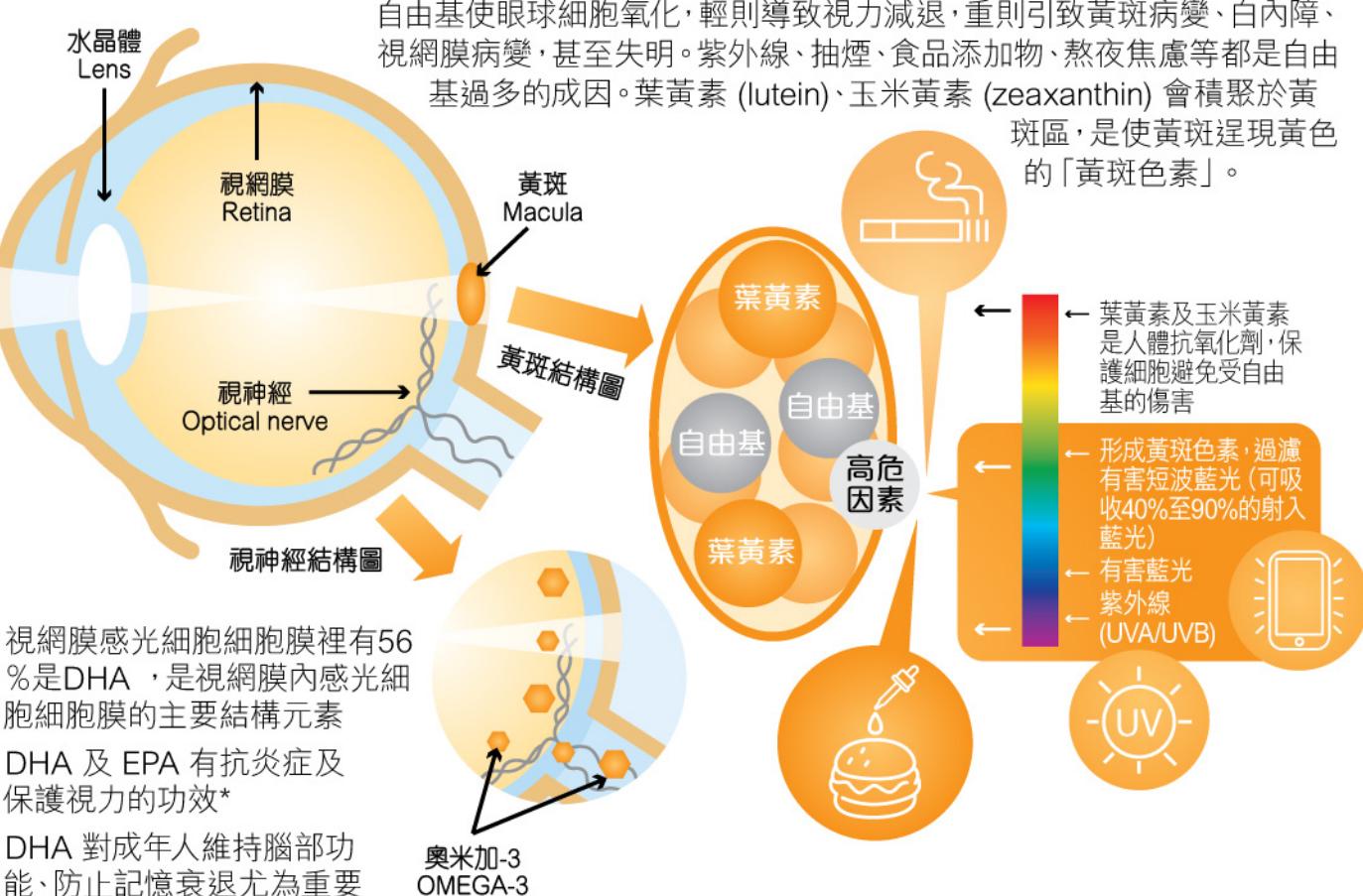
進行檢查前，視光師會評估應診者是否適合使用散瞳劑。如適合，會進行放瞳，一般需要等待約30分鐘。完成檢查後，應診者仍會出現四至六小時瞳孔放大、睫狀肌麻痺、畏光及視力模糊等不適情況，建議檢查當日帶備太陽眼鏡及避免在12小時內駕駛或操作任何機械。



視光師需使用散瞳劑將應診者瞳孔暫時放大，再進行檢查
(圖片來源：美國眼科中心)

為什麼黃斑色素及DHA對眼睛健康很重要

人類身體不能製造葉黃素(lutein)及玉米黃素(zeaxanthin)，所以需要從食物中攝取。這些黃斑色素可以說成是眼睛的太陽眼鏡，有效地過濾及阻擋對視網膜有害的藍光。加上它們的抗氧功能(可抵銷游離基)，有助增強視力表視及預防年齡性相關黃斑點退化。⁽¹⁾



⁽¹⁾ Loskutova E et al. Macular Pigment and Its Contribution to Vision, Nutrients. 2013 Jun; 5(6): 1962-1969.

* John Paul SanGiovanni, Emily Y Chew. The role of omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids in health and disease of the retina, Prog Retin Eye Res. 2005 Jan;24(1):87-138.

專題：怎樣選擇適合自己的眼科營養素？

奧米加-3是甚麼？

奧米加-3是一種必須脂肪酸，意思指人類身體不能製造及需要從食物或補充劑中吸收。

奧米加-6是甚麼？

常用於煎炸食物的煮食油含豐富奧米加-6。奧米加-6可轉化成「花生四烯酸」(arachidonic acid)，再轉化成促進炎症衍生物。

以下是奧米加-3的一些保健功能：

- 預防心血管疾病
- 乾眼症
- 年齡相關黃斑病變
- 糖尿病視網膜病變
- 老年癡呆症
- 類風濕關節炎



愛斯基摩人不患心肌梗塞之謎^{##}：

1978年，丹麥的 Jørn Dyerberg 和 HO Bang 發表報告，比較格陵蘭的愛斯基摩人和丹麥人之間患心肌梗塞的差異，進行研究。當時，因愛斯基摩人是以海豹的肉作為主食，儘管飲食生活並不均衡，但他們的心肌梗塞死亡率卻相當低。相反，丹麥人攝取的營養比愛斯基摩人多，然而，丹麥人的心肌梗塞死亡率卻比較高。研究發現，與丹麥人的血漿相比，愛斯基摩人的血漿中所含的奧米加-3較高，而奧米加-6含量卻很少。儘管雙方皆攝取相同程度的脂質，疾病的罹患率卻有很大的差異，這是因為脂質所含的脂肪酸比例有所差距。Jørn Dyerberg 和 HO Bang 的發現證明奧米加-3抑制了血小板凝集，從而防止血栓和動脈粥樣硬化之間的聯繫。

	愛斯基摩人	丹麥人
奧米加-3	13.7%	2.6%
奧米加-6	5.4%	10.0%
奧米加-3/奧米加-6比例	2.5	0.3

來源：AMJ CLN NUTR 1980

市面上奧米加-3產品種類有



魚油含豐富的奧米加-3，而且魚油的提煉技術發展已十分成熟，產品經過處理會被去除雜質，從而提高魚油濃度，相比起其他來源的奧米加-3補充劑，更有效益，亦是大部分人首選的奧米加-3補充劑。但對素食人士，藻油會是適合的選擇。同時，要留意魚油（能補充奧米加-3）及魚肝油（能補充維他命A及D）的分別，不要混淆。

怎樣選擇魚油

天然魚油是以「甘油三酸酯」(triglyceride)形態存在，市面上有一些魚油是以未提煉的天然魚油出售。但由於海洋受到污染，大部份的魚油都是需要經過提煉及去除雜質，但提煉的過程把原有的「甘油三酸酯」(triglyceride)形態轉變成「乙酯」(ethylester, EE)形態，「乙酯」的奧米加-3吸收不良，容易有魚腥味。於是只有少數魚油生產商，把魚油再轉化回「甘油三酸酯」(triglyceride)形態，又稱「再酯化甘油三酸酯」re-esterified triglyceride(簡稱rTG)。rTG魚油較容易被身體吸收，而且經過處理，去除雜質，並且沒有魚腥味，建議購買有標籤rTG或 re-esterified triglyceride的魚油。

魚油形態比較

	TG魚油	EE魚油	rTG魚油
形態	甘油三酸酯	乙酯	甘油三酸酯
EPA及 DHA濃度	低	高	高
吸收	高	低	最高
提煉程度	低	中	高



教你閱讀魚油營養標籤

想清楚了解魚油產品是否適合自己，看營養標籤便可得到相關資訊。以下是1種「眼底」魚油的產品標籤，內容包括有成份、每次食用份量、每粒魚油丸EPA/DHA份量、提煉形式等資料，以提供參考。

Supplement Facts

Serving Size: 3 Softgels
Servings per Container: 90

Amount per Serving	%DV
Calories (energy)	30
Total Fat	3 g 4%
Cholesterol	15 mg 5%
Protein	<1 g
Vitamin D3 (cholecalciferol)	25 mcg 125%
Total Omega-3 Fatty Acids**	2100 mg †
EPA as rTG**	400 mg †
DHA as rTG**	1440 mg †
Additional Omega-3 Fatty Acids**	260 mg †
Lutein (free)	10 mg †
Zeaxanthin (free)	2 mg †

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
† Daily Value (DV) not established.
** Re-esterified Triglyceride Form.

Other Ingredients: Highly Refined and Concentrated Omega-3 Marine Oil (one or more of anchovy, sardine, squid, herring, and mackerel), Capsule Shell (gelatin, glycerin, purified water, chlorophyllin), Natural Mixed Berry/Orange Flavor, Mixed Tocopherols (Soy derived preservative).

1 建議每日食量及包裝總數量

2 營養資料

3 主要成份

4 來源及其他成份

此產品每日食3粒軟膠囊，合共90日份量

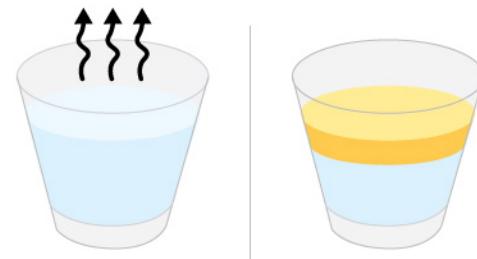
包括總熱量、總脂肪、膽固醇、蛋白質及維生素D3

此組數字說明，此產品是以DHA及黃斑色素為主要成份，每日量提供DHA 1440毫克，EPA 400毫克，(比例為3.6:1)，rTG形態，葉黃素與玉米黃素分別是10毫克及2毫克

魚類及海產提煉的魚油
(如鳳尾魚、沙丁魚、鯖魚、魷魚等)

外敷、內服，舒緩乾眼

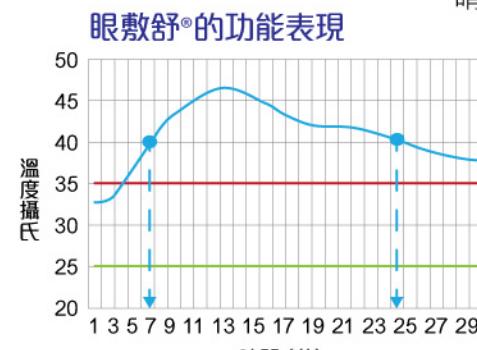
乾眼症原來與眼睛表面炎症有關係，發炎可以引致眼皮內的油脂分泌受阻塞，當淚膜缺乏油脂，淚膜就會迅速地揮發。就好像，一杯水在一個乾燥環境蒸發很快，半天便會乾涸。同一杯水，加層油，在同一個環境，水的份量可能整天不變。



外敷



熱敷眼睛達到40°便可以舒緩油脂分泌受阻塞的問題，只需每日敷眼1-2次，每次大概10分鐘，晚間可以敷長一些時間。有研究顯示，熱敷眼睛可以舒緩眼乾。



現在，
教你無須使用藥物，
只需外敷、內服，
亦可舒緩乾眼。

內服

由於乾眼與炎症有關，多吸收奧米加-3，少吃煎炸食物（減少吸收奧米加-6），能改善眼睛表面炎症，會對乾眼有幫助。

- 2016年在Cornea國際醫學期刊，刊登使用PRN乾眼配方魚油3個月，有效改善油脂分泌受阻塞的眼乾症狀。^{*}
- 2020年於另一國際醫學期刊(BMJ)，刊登使用PRN乾眼配方魚油2個月，有效改善白內障手術後的眼乾症狀。^{**}

一分鐘乾眼自我測試

一分鐘乾眼測試

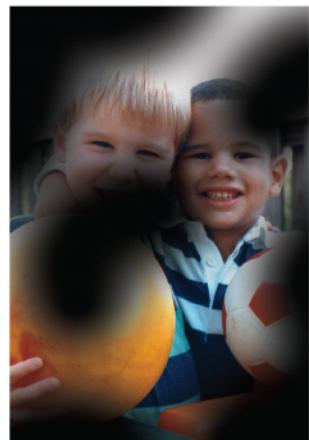
	無	有時	一半一半	大多數	百份百
A 過去一星期是否感覺：	0	1	2	3	4
1 眼乾					
2 怕光					
3 眼有紅筋					
4 眼痛					
5 感覺有沙入眼					
6 眼有很多分泌物					
7 視力模糊					
8 視力差					
	小計				
B 過去一星期眼部有否影響以下活動：					
1 閱讀					
2 用電腦 / 手機					
3 檢車					
4 看電視					
	小計				
C 過去一星期在下列情況眼部有否感覺不適：					
1 大風時					
2 乾燥環境					
3 冷氣房內					
	小計				
					總分

乾眼指數 = 總分 \times 25 / 答題數量
乾眼指數大過或等如 13 便有乾眼症

正常	輕度	中度	嚴重
0	13	23	33
100			

眼底檢查，能預防糖尿上眼及降低失明風險

圖片來源：美國眼科中心



這張圖片顯示了糖尿眼可能會對視力造成影響

糖尿上眼是糖尿病視網膜病變(diabetic retinopathy)的俗稱，是糖尿病引起的常見併發症之一，病因為長期高血糖，引致視網膜微絲血管受到損害。這眼疾是本港第二號致盲殺手，每年導致約200人失明，估計約四成糖尿病患者患有此病。

隨著患糖尿病時間愈長，上眼風險便愈高。一般患糖尿病10年或以上者，會出現某程度的糖尿上眼；15年或以上的發病可能更高達八成。其他風險因素還包括高血壓、高膽固醇、肥胖等。早期糖尿眼並無徵狀，而晚期糖尿眼則有機會出現糖尿黃斑水腫、增殖性視網膜病變、玻璃體出血或視網膜纖維化，患者可透過藥物注射、激光處理去控制病情。

預防糖尿上眼 兩部曲 有效降低發病風險！

1

2

定期作眼底檢查

糖尿病患者應定期接受眼底檢查，以降低併發症出現的可能性。

改善生活習慣

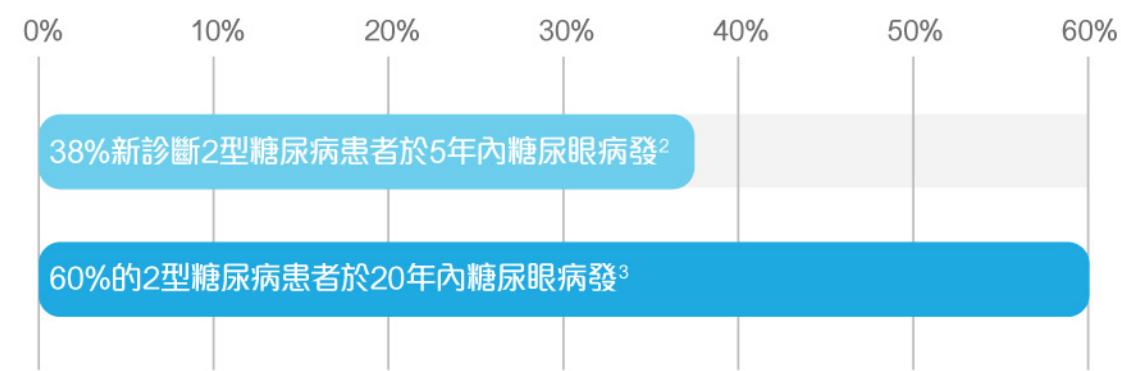
飲食盡量要少糖少鹽，控制血糖，維持健康血壓和膽固醇含量，定時做帶氧運動，都有助降低糖尿上眼風險，多吃有營養的食物，包括攝取有益的奧米加3多不飽和脂肪酸。英國一項近40萬2型糖尿病病人前瞻性研究發現顯示，食用油性魚與降低2型糖尿病風險有關，長期持續使用魚油補充劑，亦可降低患上2型糖尿病的風險。^{*}

奧米加3降發病風險

臨床研究顯示，DHA有助2型糖尿病病人降低糖尿上眼風險。

- 7年的臨床追蹤發現，3,842名糖尿病人每天攝取不少於500毫克DHA多元不飽和脂肪酸，最終有效降低糖尿眼風險達48%。^{**}
- 3年臨床研究顯示，使用DHA的糖尿眼患者有效改善中央黃斑腫脹。^{***}

患糖尿病時間愈長，糖尿眼病發的風險也愈高：



護眼產品



DE乾眼配方
魚油液體裝
每天1茶匙



新黃斑™奧米加
眼底魚油軟膠囊
每天3粒



De3眼乾配方
魚油軟膠囊
每天3粒



新黃斑™維生素
AREDS2配方
每天3片



妙眼廷
魚油軟膠囊
每天2粒



EYEGIENE® 眼敷舒®
舒緩眼乾
每天1-2次



CLIRADEX®
Light
潔淨眼瞼
每天1-2次

想知道最新產品資訊同優惠，
就要follow我哋嘅FB同MEWE啦！

Nuovo Bright Ltd
電郵 : Sales@nuovo-bright.com
Whatsapp : 6444 7256

nuovob5

MEWE: <https://mewe.com/p/nuovobrightlimited3>
Tel: 23880905