



文 / 林慧萍
limwpg@sph.com.sg

当我们看到经常戴着宽边帽、墨镜出门的人，我们总觉得，这好像是日本人、韩国人、或是怕被晒黑的爱美人士的生活习惯和做法。但是，如果不想白内障来得太早，那么从今天起，大家应该要认真考虑这些防晒措施了。

患上白内障的原因有很多，其中三大风险因素是：紫外线、抽烟和糖尿病，它们对预防白内障，起着决定性的作用，而这三者都是人们可以改变和控制的。眼科医生方齐扬（新加坡全国眼科中心白内障和综合眼科部主任）这样指出。

“在热带生活，必须培养防晒护眼的意识。除了个人要尽最大努力，在户外尽可能戴墨镜、宽边帽来保护眼睛以外，还要杜绝抽烟这个不良嗜好，有糖尿病患者必须控制好血糖，否则就可能提早患上白内障。”

方医生呼吁经常户外活动者，如果是在上午9时至下午5时（这是阳光的紫外线指数最高的时段，对眼睛的伤害也最严重）之间出门，应该做好戴墨镜防晒护眼的措施。哪怕是阴天，或只是短时间出门吃个午餐，都别忽略。

白内障3大风险因素 紫外线 抽烟 糖尿病



▲方齐扬
顾问医生

►墨镜不是耍酷的配饰，而是保护眼睛的必需品。（istock）



医生：年轻起让墨镜成知己

方医生指出，他所诊治的白内障病人，需要动手术者九成是55岁以上，但他观察到越来越多55岁以下、较年轻的白内障病患，有的甚至不到50岁。

他表示，阳光对眼睛造成的伤害，是慢慢积累起来的，人们应该从年幼时就注意做好防晒护眼的措施。他建议从年轻时，就让墨镜成为自己的好朋友。

“有研究显示，儿童时期越早日光下曝晒，成年后患上白内障等疾病的风险就越高。”因此，从幼年时期就养成防晒习惯，并保持到成年，这一点非常重要。

他还提醒公众，戴宽边帽，可以进一步遮挡紫外线，保护眼睛。这是因为“除非你佩戴全包型的墨镜，否则，阳光还是能从墨镜的上方和四周，间接伤害到眼睛。”

如果出门不想戴帽子，一副好墨镜肯定比毫无保护来得好。万一那天你什么都没戴，最起码也要尽量行走在有盖或有遮阴的地方。

白内障症状

- ①看东西感觉模糊
- ②夜间视觉变差
- ③强光中视觉很差
- ④灯光使患者蒙受眩光的困扰
- ⑤近视和散光加深，在短期内眼镜换了一个又一个。

如何选抗紫外线墨镜？

防紫外线是墨镜的首要功能。因此，在选择墨镜时，最重要的是要有“UV 400nm”或是“99至100%遮挡紫外线”的标签。方医生指出。

至于镜片的选择，他建

议，以固定茶色墨镜(fixed tinted sunglasses)、偏振光镜片(polarized lenses)、以及能调节光线的镜片(adaptive lenses)为首选。至于颜色，公众可以根据个人的喜好来选择。

3种镜片功能

◆固定茶色墨镜

品质好的固定茶色墨镜，能抵挡UVA和UVB。它有不同的颜色适合不同活动的需要。比如：黄色或琥珀色，可以增加驾车、骑脚踏车或射击时，周围环境色彩的对比。褐色、铜色、暗琥珀色适合高尔夫球、钓鱼及水上活动等等。

◆偏振光镜片

可以抵挡来自水面或路面反射的光线，从而减少眩光，适合长时间驾车、钓鱼或滑雪者使用。

◆能调节光线镜片

适合在不同光线环境下使用，方便而灵活。比如渐变透镜(Transition lenses)就是其中之一。

抽烟导致更多伤眼球自由基

根据外国流行病学研究显示，抽烟能导致白内障的形成。

方医生指出，这是因为抽烟会导致更多的自由基给眼球带来直接伤害，损伤眼睛晶体的晶状体蛋白(lens proteins)和纤维细胞膜(fibre cell membrane)。抽

烟也耗损体内的抗氧化物质(anti-oxidants)和某些酵素，而这些物质，都是清除眼睛晶体受损蛋白质的有益物质。长久下去，抽烟对眼睛的伤害，将使个人患上白内障的概率提高两三倍。

黄梨也可护肤

文 / 林慧萍

维生素C是一种有效的抗氧化剂，普遍使用在护肤产品中，往往在精华液中都含有维生素C。

其实，我们可以利用许多新鲜水果，在家炮制维生素C护理。其中最强大的维生素C来源之一是黄梨。

以下，由美国的整形外科医生传授的“DIY黄梨去角质护理”加入玉米粉，能帮助维生素C更有效渗透，让皮肤感觉柔滑、有活力。

只要没有引起过敏反应，一周可以使用两次。一旦发现皮肤发红或刺激，就要停止。这护理会让你感觉很舒服，不过有的肤质可能不适用。

►材料：

半杯切块黄梨，以新鲜黄梨为佳。

1/4杯温水

3大量匙玉米粉

►做法：

①将黄梨与水打成泥，加入玉米粉，调匀。

②轻柔地将它敷在脸上，并按摩。几分钟后，用温水洗掉。将剩余的去角质泥收在密封盒子，存冰箱内。可耐二至三天。

