# 爱护你的双眼

保护你的双眼是其中一个你能为自己做的重要事情。假设闭上你的双眼，并在没有任何的协助下及一片漆黑的地方走动，你就可以体会到失明对你的日常生活所带来的影响。根据世界卫生组织2017年的最新数据显示，全球拥有3千6百万人活在黑暗的世界里。而这个数目也将在2050年的人口老龄化现象时攀升至3倍。

白内障与青光眼是导致失明或低视能的普遍因素。白内障是视力变得模糊的症状，大多数的白内障与老化有关，过了60岁时更为普遍。而青光眼则是导致视觉神经受损的一组疾病。若没有得到适当的治疗，青光眼患者将逐渐地失去周边视力，甚至逐渐导致眼盲。

某些失明的发生是可以避免的。你可以进行定期的检查，及早发现并接受治疗是最佳预防失明的方法。如果你的视力突然转变，如视线模糊不清、闪光、疼痛、复视等症状，请立即到专业眼科护理寻求协助。

除此之外，以下是我们为你提供保护双眼的各种预防措施：

1 良好的饮食习惯。含有高量β–胡萝蔔素的橙色水果和蔬菜如萝卜及甜薯，可以抵御某些眼部疾病。此外，抗氧化剂如叶黄素对保护双眼得功效非常好。你可以摄取含有多种莓果提取物的康维视补充品，它可防止有害的自由基，从而保护你的双眼。另一方面，研究显示，冷水性鱼类如三文鱼及金枪鱼的Omega–3脂肪酸有效降低导致视觉疾病的风险。建议大家食用Omega深海鱼油补充品，每天一粒即可。

2 戴上黑眼镜/负离子特制眼镜。阳光紫外线将对我们的双眼造成伤害。在阳光暴晒下要记得要戴上一副黑眼镜，以降低对双眼造成的伤害风险。此外，你也可以配戴康医视负离子保健眼镜，因为其负离子及远红外线有助促进血液循环，预防眼睛老化。

3 避免吸烟。吸烟将导致血液中的氧气含量下降，双眼的氧气含量也因此下降，致使减少氧气进入眼睛，这会导致氧化压力并损伤视网膜。

4 多让你的双眼休息。如果你长时间使用电脑，你的双眼就比较容易疲劳。欲减少疲劳，请使用20 – 20 – 20法则：每20分钟，远看至少距离你20英尺的物体20秒。

保护你的双眼可帮助你降低失明或眼盲的几率。没有视力问题的你，未来的生活才会多姿多彩！

Yeoh Bee Lian
**康立全球**高级产品经理
马来西亚营养学会（NSM）的注册会员