

每人都要知的護眼貼士

護眼小貼士：

- ✓ 20/20/20 防止眼睛疲勞方法：每 20 分鐘休息 20 秒，看 20 英尺外的東西
- ✓ 足夠光線下才可看電子產品，減少看屏幕時間，藍光傷眼
- ✓ 陽光猛烈，外出配戴防 VU400 的太陽眼鏡，防止紫外線造成長期損傷
- ✓ 保持良好血管很重要，不要三高：血壓、血糖、血脂不要高
- ✓ 改變飲食習慣：每餐先吃蔬菜，再吃肉類和米飯，較有效減低血糖
- ✓ 不要睡眠窒息症
- ✓ 不煙不酒
- ✓ 堅持定期覆查，見一見醫生護士，至少可清楚現時病況

定期到眼科醫院或眼科診所做放大瞳孔式眼底檢查

> 30 歲，每 2 年驗眼 1 次 > 50 歲，每 1 年驗眼 1 次

緊急情況

- 1) 眼睛被腐蝕性液體入侵，即時清水沖淡在眼內的有害液體，切忌待救護人員到場後才處理。

近視 600 度以上的朋友，須留意視網膜的健康。懷疑視網膜脫落時，即時入醫院治療。建議往設有眼科服務的醫院急診室，較快找到眼科醫生治療

九龍區：明愛醫院、基督教聯合醫院 新界區：威爾斯親王醫院、屯門醫院 港島區：瑪麗醫院、東區醫院

青光眼患者注意

- ✧ 30 歲前青光眼患者需特別留意視力退化較長者快
- ✧ 忌吃杞子，具通血管功能
- ✧ 不可倒立
- ✧ 定期檢查血壓，血壓高可影響眼壓

黃斑點患者注意

- 如眼底有出血情況，須減少體力勞動，不可拿重物

治療黃斑點出血眼內注射藥物

每個療程 3 針，以下是政府醫院藥物費用

舊藥物	價錢	效用	新藥物	價錢	效用
Lucentis 樂明晴	\$6,000	4~6 星期 一針	羅視維 VABYSMO (Faricima)	\$7,000	3~4 個月 一針

Eylea 愛亮眼	\$6,000	4~6 星期 一針			
--------------	---------	--------------	--	--	--

黃斑點最新眼內注射藥物--羅視維 VABYSMO(Faricimab) 已於 2024 年 5 月 25 日正式列入撒瑪利亞基金藥物名單, 是一支治療黃斑點出血眼內注射針藥, 用作治療濕性老年黃斑病變及糖尿黃斑水腫。

在政府醫院, 病人用 Vabysmo (Faricimab)如低收入或綜援會員經政府眼科確診需要治療濕性黃斑點病變及糖尿黃斑水腫, 可搵政府眼科醫院的醫務社工申請撒瑪利亞基金, 支付此眼針費用, 政府醫院政策: 舊病患要轉針要醫生審批, 病人如果病患使用 Eylea 有效, 維持一直使用, 因為轉藥也有風險, 醫生首要條件是針對病情及適合病患藥效, 如果 Eylea 開始失效, 才會考慮轉其他款的眼針藥水。