

## 如何配一副合適的老花眼鏡

台大眼科主治醫師 魏以宣

「醫師，我以前從來都不用戴眼鏡，但是最近開始視力變得越來越模糊…」，詳細詢問之下，這位四十歲的先生最近發現看書報時越來越吃力，好像對焦困難一樣。

「醫師，我最近看電腦三十分鐘就會雙眼痠痛疲勞，眉頭之間及眼眶周圍都會痠痛，還會頭痛想吐…」，經過詳細問診和檢查，這位四十多歲的小姐的症狀和前一位先生的狀況，其實都是「老花眼」悄悄報到了。

老花眼是由於睫狀肌與水晶體隨著年紀增長，逐漸喪失了調節功能，無法再做自動對焦的動作，看近時影像無法準確地聚焦於視網膜上，所以看近會變模糊。一般人不論近視、遠視或正視眼從四十歲以後就會有老花閱讀的不便，書報要拿遠一點才比較看得清楚，但是拿得太遠字體縮小又看不清楚，此時就需要配戴老花眼鏡，來改善近距離的視力。

使用度數不合的老花眼鏡，例如到菜市場或地攤自行購買老花眼鏡，並沒有針對病人兩眼做單獨的矯正，也不可能包含散光的度數，更沒有精確測量看近時的瞳孔間距，種種因素不僅會造成病人的近視力不良外，還可能引起在近距離工作或閱讀時，眼睛及眼眶周圍酸

澀、頭暈、頭痛、噁心、想吐，或造成姿勢不佳，而引起頸部及背部的痠痛不適，甚至因不正確的眼鏡度數在上下樓梯時踩空跌倒，而導致骨折或其他更嚴重的外傷，影響的就不只是視力而已了。

要驗配一副合適的老花眼鏡必須考量到下列因素：

- 一、看遠用的度數
- 二、看近所需的距離
- 三、年齡
- 四、水晶體的狀況
- 五、眼睛其他結構的狀況
- 六、瞳孔間距
- 七、鏡片鏡框選擇

老花眼鏡又稱附加鏡片，也就是使用凸透鏡使近點移到工作或閱讀範圍內，就能看得清楚。若無其他眼睛病變，通常 40 歲開始出現老花 100 度，每 10 年約增加 100 度，到 60 歲約 300 度時停止增加，不再有變化。所以在配老花眼鏡時，原有遠視、近視者須合併原來遠近視度數計算，因此醫師應先決定病人看遠方的度數，包括遠視、近視、或散光的度數，然後才依照病人看書或工作的實際距離，以及病人的年齡，來決定加上多少度的老花眼鏡，也就是凸透鏡度數。理論上，經過正確的計算，看遠及看近的矯正視力應可達相同程度，若是

矯正後看遠清楚，看近卻不夠清楚，表示這副老花眼鏡並非最理想的。一般而言，原本沒有戴眼鏡或輕度遠視的人比較早需要配戴老花眼鏡，而近視者因為常在配鏡時近視度數就配得稍微不足，所以比較晚才需要配老花眼鏡，而輕微近視兩、三百度者，看近距離常只要把眼鏡摘下即可。

一旦確定了看遠用的度數後，接著就需要考慮看近所需的距離及病人的年齡來決定加多少的老花度數。例如病人習慣於眼前 33 公分處閱讀，共需要+3.0 Diopter 的調視力，但四十歲時因水晶體老化後的調視力之二分之一約只有+2.0 Diopter，因此會需要加上+1.0 Diopter (即 100 度) 的老花度數。簡而言之，一般的閱讀距離 33 公分下，40 歲的老花度數是 100 度、50 歲 200 度、60 歲 300 度，但是並非每個人都需要眼前 33 公分的閱讀距離，有人需要在 40 公分處工作，有人需要在 50 公分處看電腦，距離越遠，所需要外加的老花度數就越少，因此詳細地了解病人所需的看近距離是十分重要的。由上我們也可以推知，老花眼鏡的度數需要隨著年齡的增加而調整，年紀越大度數越深，大約五年需更換一次，直到六十歲為止。

年紀增加除了會有老花眼外，常也有白內障的產生，即水晶體的混濁，因此配鏡時也需注意病人水晶體的情況。例如核性白內障常會使近視度數增加，有時候反而使看近變清楚，而降低老花眼鏡度數，

這其實只是暫時的變化，病人終究會因白內障而造成遠近視力皆下降。而後囊性的白內障常會阻擋中間視線造成模糊，因此當看近時瞳孔縮小，中央視線即被後囊性白內障擋住，這時就很難驗配出理想的老花眼鏡，而應該做白內障的治療。白內障手術後，水晶體就完全喪失調視能力，配老花眼鏡時僅需考慮看近所需的距離，而不太考慮年齡因素。

除了水晶體以外，眼睛其他結構的狀況皆可能影響老花眼鏡的驗配，例如老年人常有的乾眼症、青光眼、老年性黃斑變性等眼疾，均會影響視覺功能。因此驗配老花眼鏡也應到正規醫院詳細檢查。

確定度數之後，配戴時的視線方向以及正確的光學中心位置也很重要，才能獲得最佳效果。一般而言看近的瞳孔間距比看遠的小 2 mm，看電腦與寫字所使用的眼鏡光學中心也可能有所不同，應於驗配時考量病人需求。

老花眼鏡的鏡片一般分為三種：

1. 單光鏡片（傳統老花眼鏡）：僅適用於近距離，看遠、看近要用兩副眼鏡，較不方便。
2. 雙光鏡片：上半部看遠、下半部看近，從看遠到看近影像會有跳躍現象，且鏡片中間有明顯分界線，較不美觀。
3. 漸進多焦點鏡片：能適用於遠、中、近各種距離，不會有影像的

跳躍現象，鏡片外表與一般鏡片相同。但有些漸進多焦鏡片的左右盲区較大，斜眼看比較模糊一點，初使用者需要一段適應期。

鏡框的大小也要注意，太小或太大的鏡框在使用雙焦或多焦的鏡片時可能達不到預期效果。現代人工作常使用電腦，想解決看遠、看近、看電腦配戴不同眼鏡的困擾，老花眼患者可以選擇配戴多焦鏡片來矯正老花眼，提升生活的便利性。不過遠視及低度近視者常常比較無法適應此類鏡片。

未經檢驗及未符合國家標準之老花眼鏡的鏡片及鏡框材質品質參差不齊，鏡片可能欠缺光學品質、透光度低、容易刮傷，而鏡框可能容易故障斷裂，或是使用一些不明合金，容易氧化也容易引發皮膚過敏。因此我們還是建議民眾在驗配老花眼鏡時應找眼科醫師詳細檢查後開立正確眼鏡處方，並使用經檢驗通過及符合國家標準之老花眼鏡。