

生活资讯

副刊 娱乐 2019年12月3日 星期二
健康 HEALTH

患者要如何「正视」该问题呢？
社交圈子及心理也会受到影响。
视觉问题除了造成他们生活上的不便，
他们所看到的世界，也和一般人不一样。
斜视或斗鸡眼患者不仅外观与众不同，

斜视视角

A26-27

林小姐天生有斜视问题，小时候因为外在关系，有些小朋友排斥与她来往。由于极少或没有3D立体感，她的空间及距离感较差，因此运动方面表现欠佳，朋友们都不太爱和她玩在一块儿。随著年龄逐渐长大，她必须学习如何与生活中的大小困扰共处。

她透露，人们习以为常的日常活动对她来说都是挑战。「每次切菜的时候，我不晓得是在切菜还是切自己的手，因此每次切东西都需格外小心；下楼梯时，也必须歪著头看阶梯以免跌倒。我也总是因为抓不准距离而无法泊车，很多时候都必须放弃找了很久才找到的停车位。」

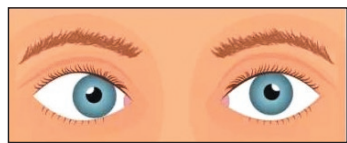
婚后林小姐与先生养育5名孩子，她不能帮幼小的孩子剪指甲；就连孩子走在桌子前面，因她无法判断距离，误以为孩子快撞到桌角而惊慌失措。「小时候父母以为我常跌倒是因为粗心，但这完全是因为我斜视的问题所造成的！」斜视或斗鸡眼的问题看似小，但生活琐事的不便对他们来说影响甚大。患者要如何才能摆脱这眼疾呢？

矫正偏差 改善视界

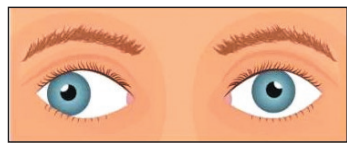
报导
杨洁思

除了手术矫正及棱镜调整，治疗斜视和斗鸡眼的技术也可以结合VR虚拟实境科技，让患者能训练大脑与眼睛的协调度，从而改善他们空间距离感问题。

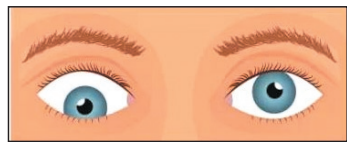
内斜视



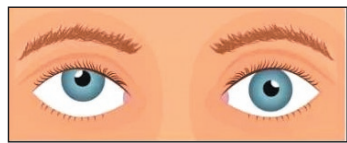
外斜视



下斜视



上斜视



田统杰利用立体影像仪器让患者建构立体感。

视觉发展治疗师田统杰▶



当我们直视时，两只眼睛的瞳孔会在眼球正中央；然而斜视（Strabismus）则是指直视时单边眼睛的瞳孔偏外、内、上或下不同的方向。另外，两只眼睛的瞳孔朝中间靠拢则称之为「斗鸡眼」（Crossed Eye）。

斜视和斗鸡眼是视神经、大脑或眼外肌其中一处出现问题而无法正常运作而形成。除先天性斜视之外，在成长过程中患上斜视或斗鸡眼可能是因为视力因素、头部创伤、肿瘤或其他疾病导致。视觉发展治疗师田统杰表示：「太早及过量接触3C产品也会增加斜视或斗鸡眼发生的机率，建议减少使用手机，多到户外走动，让眼球多转动及放松。」

他亦指：「由于两只眼睛接收到的讯息不同，因此脑部可能会抑制其中一只眼睛的视觉功能，以减低混淆。有些患者的斜视久而久之会变成懒惰眼（其中一只眼睛视力衰弱）。」斜视及斗鸡眼患者一般会伴随著手眼协调偏差问题，也较

容易缺乏专注力。

田统杰补充：「在斜视和斗鸡眼患者的世界里是几乎没有3D空间感的。因此他们的距离感不好，无法准确地辨识物体的距离。比方说打球，正面打过来的球或许接得到，但高空掉下来的球他们就无法掌控了。另外比较明显的是停车问题，若要他们从后视镜去抓距离，更是难上加难。」如前言所提，斜视和斗鸡眼所带来的不便不是一般人能够体会。

「根据斜视和斗鸡眼的程度，视觉治疗师会采用不同的方式进行矫正。该眼疾没有黄金治疗时间的顾虑，任何年龄都可以进行矫正，当然越早治疗越好，可减低生活上的不便及危险之处。」唯有「正视」斜视和斗鸡眼的问题，患者才得以「正视」。一般斜视和斗鸡眼的问题可用肉眼辨识，可请身边的人协助，使用手机拍照模式可初步判断。但部分阴性斜视问题却不容易被察觉，因此需要找专业眼科或视觉治疗中心进行详尽的检查。

自我检测

用手机开启拍照及闪光灯模式。

被测试者站在离手机两个手掌的距离，望著镜头：

开启闪光灯拍照，可看到两只眼球会各出现一个小光点：

若闪光点没有反射在眼睛正中间的位置，可能有斜视问题。

Suntime Vision Specialist

面子书
suntimevision

网站
www.suntime.com.my
www.visiontherapy.com.my



还记得有个故事，古时有位医生，自称能医驼背，不管驼的像弓、像虾、像锅底都能治好。有一个人信以为真，请他医治驼背。这个医生要来两块门板，把一块放在地上，叫驼背人趴在上面，又用另一块压在上面，然后跳上去使劲地踩。这么一来，驼背倒是很快被踩直了，但人也被踩死了。

当大家都找他算帐，他却强词夺理地说，他只是专治驼背，只管人直，不管人死。这听似玩笑的

故事，在现实中却频频发生。

一般西医看病，都会先做一系列检查把致病原因找出，然后再对症下药，吃西药、打针、吊水等。疗效来得快，但不少时候都是头痛医头，脚痛医脚。如发烧时，用抗生素，抗病毒药把烧退了，但身体却虚得很，脾胃也被搞伤了，过后还得花时间的慢慢把脾胃调养好。

「正气内存，邪不可干。」从中医文化理论的

角度讲，中医强调以和为贵，更侧重用中药的药性来纠正人体的偏性，使失衡的人体达到一种新的平衡状况，使疾病在人体里找不到发展的余地，知难而退。中医从本质上来说不是治病，而是治人。

治人的意思就是，三分在医，七分在养，生活要规律，合理的饮食及锻炼，并要保持心态心情的愉悦，不然吃再贵再好的药也是无助。如果说西医是治人的病，那中医就是治病的人。東方

治病？治人？

作者/林江豪 专栏/江湖豪医

VR科技 加强视觉训练

解决斜视及斗鸡眼的方法有几种，不过在大马甚少患者了解这些视觉治疗的选项。田统杰指：「很多患者都会自行调整心态，并调整日常姿势动作去迎合生活上的不便。」

为了解决斜视或斗鸡眼问题，患者可靠手术进行调整，透过拉紧或放松眼外肌来矫正眼球位置。此外，患者也可考虑采用棱镜、红绿滤镜、视觉及大脑协调训练等来调整。斜视及斗鸡眼患者的视觉容易出现混淆，因此大脑会将其中一只眼睛接收到的讯息抑制著。患者在配戴红绿滤镜时，一只眼睛可看见红色部分的图像和文字，而另一只眼睛可看见绿色部分，只有在双眼协调下才有办法完整地接收全部讯息。患者交替著使用双眼的视觉能力，可训练眼睛和大脑的配合度和协调度。

另外，患者也可透过视觉运动来教导大脑把眼睛所接收到的两个影像结合在一起。「这些运动很简单，比方说：拿布袋丢进桶里、戴上棱镜专注地看图

像的变化等等。」田统杰说。随著科技的发达，美国的VR科技也被运用为训练的仪器之一。斜视及斗鸡眼患者的世界是没有3D立体映像的，VR虚拟实境的视觉训练可让他们对远近、景深产生概念。游戏的同时也在进行训练，小朋友更能接受这类趣味性的视觉治疗。 **東方**



透过双眼接收不同的影像，从而刺激眼睛及大脑的配合与协调，来建构立体感。



美国Vivid Vision运用VR科技，以不同角度来刺激双眼，让患者在虚拟实境体验产生景深、远近的空间感。

日常防范 守护灵魂之窗

眼睛是一个极其精细的器官，如果一旦遭到损害，就很难修复，甚至根本无法修复。所以我们应该很好地保护自己的眼睛。那么，有效保护眼睛的方法有哪些？

注意看物时的光线

读书写字或从事某种费眼力的工作，要有充足的光线和灯光，不要在昏暗的地方或月光下读书写字或工作。光线太强了刺眼睛。光线太弱了看不清东西。因此，掌握用眼的光线是很必要的。比如，晚上用25瓦的电灯泡，书本与灯泡的距离应在一公尺以内；若用60瓦电灯泡，书本与灯泡的距离应在1至2公尺之间。灯光的位置一般以来自左上方为宜，以免阴影挡住光线，利用自然光线时，也应注意这个原则。

注意用眼时间与姿势

读书写字时，要端正而坐，桌椅板凳不要过高或过低，以免影响人的姿势。教室里的学生应经常前后左右调换，以免近视或斜视。看书阅报，更不应躺著看；另外，在汽车、火车上不宜阅读，以免造成眼睛过度疲劳。读书阅报或从事费眼的工作，每隔45至60分钟休息一会。闲目养神，也可远眺绿色，可使睫状肌放松得到休息。

预防外伤

我们日常工作、学习及生活中，眼睛受到外伤的机会很多。除了一些机械外伤，其他诸如化学物质、特殊光线（如紫外线、红外线、X射线等）、高温和寒冷等等，都可以使眼睛受到损害。因此，避免去风沙大、尘沙多的地方。若工作中常接触有害的化学物质，应该有防护措施。进行电焊、气焊、观日蚀等，要戴防护眼镜。

预防疾病

许多眼病是通过直接或间接传染的，如沙眼、急性结膜炎、结核病等，这些眼病，若不及时医治，视力会慢慢减退，以致失明。其实所有全身性疾病，或多或少都能影响到眼睛。如血液病、肾病、高血压，内分泌病都能影响到眼睛。

调整不良习惯

诸如离光线太强或太弱的地方工作或学习，容易得近视眼，用手揉眼睛，就容易得传染病；饮酒、吸烟，可以引起眼神经和血管病变。再有不合理的治疗方法，如相信庸医巫婆、不用科学方法治疗，这些都会给眼睛带来很大损失。所以，任何眼睛上的病，都应请眼科医生治疗。

注意营养摄取

日常生活食物中如果缺乏身体里所需的养料，身体抵抗力就会降低，就容易引起眼病。比如缺乏维生素A，就可以发生夜盲症和干眼病；缺乏维生素B，就可以发生球后视神经炎。得了这些病，也会引起失明。所以，要注意营养，多吃一些含有丰富维生素A、B和C的食物，如豆制品、蛋类、动物心肝肾、菠菜、青菜、胡萝卜、大白菜及各种水果。不要偏食偏嗜，注意营养的调节，养成良好的饮食卫生习惯。

积极锻炼

体育锻炼可促血液循环和新陈代谢，供给眼睛的血液增多，血液中含有大量的养料和氧气，能够使眼睛的视力提高。此外，通过锻炼眼睛可以远望，睫状肌松弛，眼睛也能得到积极的休息。

定期检查

视力反映著眼睛的主要功能，通过检查能够及时了解眼睛的健康状况。特别是从事脑力劳动者和费眼力的工种，以及青少年学生，这些人更应该定期检查视力和眼睛。