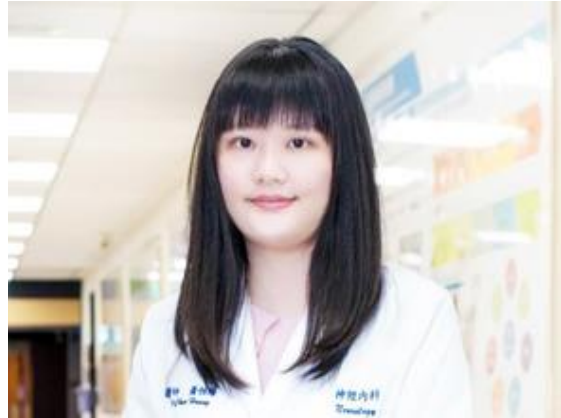


萬芳醫院為您破解以訛傳訛的醫療迷思

隨著網路科技發達，若民眾遇到疑難雜症，只要用關鍵字一搜尋，就有應有盡有的答案為大家解惑，而網路上充斥著各式各樣的醫療資訊，而這些深植人心的觀念，又都是正確的消息嗎？萬芳醫院兩位醫師為您解惑。

Q：吃銀杏能增強記憶力，延緩失智？

曾幾何時，只要開始忘東忘西、記性不好時，難免會聽到旁人說「該吃銀杏了！」不過吃銀杏真的能預防記憶力衰退嗎？萬芳醫院神經內科黃怡臻醫師表示，據國內外研究指出，銀杏果實或是銀杏葉萃取物，尚未被證實有減緩癡呆及強化記憶力等效用。銀杏葉萃取物雖然可以促進神經細胞增生以及抗血栓、氧化的作用，但是用於認知功能改善和預防退化並沒實質幫助，因此銀杏葉萃取物只能說是保健食品，若病人需要延緩失智症，還是需要借助相關藥物緩解。【右圖：萬芳醫院神經內科黃怡臻醫師】



而銀杏葉萃取物在臺灣被列為處方用藥，只有銀杏果可添加在食品裡，但無法單獨使用，不過民眾仍可在國外旅遊時購入含有銀杏葉營養補充品，黃醫師提醒，民眾如果想購買銀杏葉萃取物保健食品時，應先和醫師討論避免和其他藥物重複或交互作用。

最後醫師也建議，預防失智症可以從日常生活做起，飲食上盡量少攝取太油膩及糖分的食物，維持規律作息，定期安排休閒活動，如閱讀、繪畫、散步、跳舞，與人社交等習慣，從事可增進腦力的運動，促進大腦血液循環，降低罹患失智症的風險。

Q：多看綠色植物真的能護眼嗎？



萬芳醫院眼科江明璇醫師】

現代人生活習慣幾乎長時間與 3C 產品為伍，久而久之對眼睛的傷害甚劇，因此流傳許多護眼小秘訣，其中多看綠色植物能舒緩眼睛疲勞最為常見，不過真有其事嗎？萬芳醫院眼科江明璇醫師表示，眼睛和綠色的關聯性，可以從可見光說起，所有電磁波中，波長介於 380~750nm 之間稱為可見光，人類所看到的彩虹七彩光譜就在這個區間。而人眼睛最敏感的波長是 555nm，對應到正好是綠色的波段，因此人在看綠色物體時，綠色的光波波長較短，容易對焦，所以睫狀肌和水晶體會處於較為放鬆的狀態。【左圖：萬

不過若要達到舒緩眼睛的效果，「距離」才是更重要的方式，江明璇醫師舉例，近處的綠色植物和遠方的天際線，後者可以調解眼睛肌肉到遠端，幫助睫狀肌恢復彈性，因此綠色不全能舒緩疲勞和預防近視，仍要適時讓眼睛休息搭配遠眺才是護眼的小撇步。江醫師更分享 6 招愛眼方法，民眾不妨適度調整原先用眼習慣，愛護眼睛從生活小細節開始做起：

1. 用眼 30 分鐘休息 5~10 分鐘。
2. 適時望向遠方有助於睫狀肌放鬆。
3. 增加戶外活動時間之餘，別忘記眼睛也要做好防曬（戴帽子、太陽眼鏡皆可）。

- 4.不在暗室滑手機；手機/電腦螢幕亮度設定不要過度刺眼或太暗。
- 5.每年定期至眼科做視力檢查。
- 6.均衡飲食，正常作息；含葉黃素/玉米黃素的食物，如大部分的深綠色和黃色蔬果（綠花椰菜、菠菜、南瓜、玉米、奇異果等）。（文/萬芳醫院）