

三大眼科疾病 不可不知

文／鍾碧芳 諮詢／輔仁大學附設醫院眼科 陳幸宜 醫師 & 教授



圖片提供／輔仁大學附設醫院眼科 陳幸宜 醫師 & 教授

眼睛是靈魂之窗，同時也是老化與疾病會出現警訊的器官；想要在老年時仍能維護良好的視力品質，就必須定期視力檢查、養成用眼好習慣，才能避免傷害。



3C 產品讓生活更為便利，卻也悄悄傷害了眼睛的健康。捷運上、公車上，甚至走在人行道上，隨處都可見身邊民眾似乎總愛有事沒事「滑一下」，但這種離不開手機、長期用眼過度的結果，不僅造成眼睛提早老化，也讓青光眼、白內障、黃斑部病變等眼科疾病不再是老年人的專利。

老化、紫外線，導致白內障的主因

在老化所造成的眼睛疾病中，以白內障最為普遍。根據衛生福利部統計，國人白內障病患從2005年的71萬人，到2015年增至104萬人，十年間激增了將近五成；更有一項統計指出，台灣50歲以上的人，有60%患有白內障、60歲以上者有80%、70歲以上則高達90%。

輔仁大學附設醫院眼科主治醫師陳幸宜指出，白內障剛發生為初期、漸漸的會進入非成熟期，甚至到成熟期。初期也許會出現視力模糊，但症狀並不明顯，會產生屈光度的改變，有些患者會短期內近視度數快速增加，也有的會產生看東西時有重影、畏光、眼前有遮蔽感等等視覺障礙症狀；若視力持續惡化則到會影響到生活。

白內障是因水晶體混濁導致視力障礙的疾病，與老化現象息息相關，高度近視族群也較易提前出現。陳幸宜說，臨床上無法確實預防白內障，且成因複雜，除了老化外，紫外線也是導致白內障的主要原因。

在治療上，目前並沒有任何藥物被證實能有效預防並治療白內障，但若水晶體的混濁程度已經嚴重到足以引起視覺障礙，進而影響到個人的生活作息與日常生活品質時，可以考量進行白內障手術。

陳幸宜醫師認為，地球暖化、大環境的改變，都有加速白內障年輕化的趨勢，不過，近幾年醫界在白內障手術技術更臻成熟，安全性也相當高，若已造成生活作息上的困擾，可儘早就醫診治。

青光眼若配合醫囑，好好控制眼壓，不一定會走到失明的地步

除了白內障外，青光眼更是造成失明的主因，它的可怕之處在於，初期沒有症狀不易察覺，等到視野越來越窄，才發現損傷的視神經已經無法挽回。

陳幸宜醫師提醒，青光眼的高危險族群為老年人、有家族史者、高度近視，或者有心血管或糖尿病疾患，若因身體其他疾病須使用類固醇者，不管是點藥的或是噴鼻劑，外用塗抹的，口服的，都有風險，因此定期眼壓量測非常重要，才能及早發現。

由於青光眼早期並無明顯症狀，有些病患的眼壓也不一定高，篩檢青光眼時，不應該只以眼壓測量高低作判定，更重要的是視神經的觀察，這包括視神經功能（視野檢查）及結構（視網膜光學斷層掃描儀檢查，Optical





Coherence Tomography，簡稱為 OCT）這兩部分。

陳幸宜醫師提醒，青光眼是一種視神經病變，因為視神經受到損傷而導致視覺機能出現障礙，與眼壓高低無關，「臨床上也發現，眼壓正常不代表就沒有青光眼。」因此眼壓高低，不是主要的診斷標準，需要進一步做眼底視神經的檢查，以期能早期發現青光眼並給予治療。

雖然青光眼聽起來可怕，但若能配合醫囑，定期回診，大部分的病情仍可控制，不是都會走到失明的地步，切勿因罹病而過度驚慌。目前青光眼醫學界公認的最好的治療方式就是眼壓的控制，一般可透過點眼藥物、青光眼雷射與手術治療等方式，將眼壓控制在安全範圍，就可減緩疾病的進程。

陳幸宜醫師說，青光眼雖然是很

古老的眼科慢性病，但近幾年在治療上有新進展，包括可使用無防腐劑的青光眼眼藥水，未來這幾年持續有新的機轉的青光眼新藥會上市。若是隅角閉鎖型青光眼的族群，可與白內障手術同時進行，將大幅改善眼壓，病患可與眼科專科醫師討論最適宜的治療方針。

眼壓是維持眼球健康的重要關鍵，青光眼的預防，更重於早期發現早期治療，因此她建議，高危險族群必須定期接受眼科醫師的檢查，並定期檢查追蹤眼壓，才是保健之道。

老化、紫外線、過度使用 3C 產品， 是導致黃斑部病變的元凶

黃斑部，就在眼球後的正中央，是視網膜中最重要的位置，它的功能包括能有精準的視力、辨色力、光亮適應等，一旦功能失常，視力就會急





遽減退，不但白天看不清楚，中間視野會呈現黑黑霧霧狀，對光的感受異常，可能也無法分辨紅藍綠三色。

會導致黃斑部產生病變的原因很多，一般認為與年齡有關，但老化不是唯一因素，也可能與用眼過度、強光照射有關。過去統計指出，黃斑部病變好發於 50 歲以上的族群，但近年來因為生活型態與用眼習慣的改變，已有年輕化趨勢，臨床上出現不少 30 至 40 歲左右的年輕患者，可能和長期緊盯電腦、手機螢幕而有早發性黃斑部病變的情況，不可不慎。

陳幸宜醫師說，近年來相關研究顯示 3C 產品的藍光可能跟黃斑部病變有關。而早期黃斑部病變並不會出現症狀，若等到出現視力模糊、視覺中心有暗影、甚至影像有扭曲變形時，通常已經進入病程的中末期。

陳幸宜則提醒，要避免黃斑部病變，不妨多走出戶外，多望遠，減少對 3C 產品的依賴，也以葉黃素當作平日的保養，「不過，與其吃葉黃素，日常生活更需做好紫外線的防護，外出戴上太陽眼鏡、不過度用眼等，都是眼睛不變的保養之道。」

適度休息、多出外走走，是不變的護眼之道

其實，不管是白內障、青光眼或黃斑部病變，年齡的增長、不當的用眼習慣等，都會對眼睛造成不可逆的傷害。

陳幸宜醫師強調，想要護眼，就必須適度用眼，如果工作確實需要使用 3C 裝置時，那麼平日休息時，應該多看看遠方的山水綠景，讓眼睛適時休息，飲食均衡，才是正確的護眼之道。當然定期的眼睛健診也是很重要的。

