

眼睛的健康秘密－從眼睛看健康(一)

[發表醫師] : 護理指導 醫師(眼科)

[發布日期] : 2005/3/15

第一章 眼睛的健康秘密－從眼睛看健康(一)

「眼睛是靈魂之窗」，可以給人炯炯有神的第一印象，也可能是昏昏欲睡或無精打采的慵懶印象，當然，它也是健康之窗。專業醫師可以從眼睛看出許多病徵，眼睛也是唯一可以直接觀察便可診斷出大部分眼部疾病的器官，例如眼睛罹患白內障時，醫師只要在顯微鏡下直接觀察，便可判定白內障的嚴重程度。

眼睛在診斷上可以直接被觀察的特性，使得許多眼疾都符合早期發現、早期治療的保健原則，但是要如何觀察眼睛是否健康？如何早期發現疾病並加以治療呢？請看下文的分析。

從眼睛顏色看健康

眼睛是身體的健康之窗，這點可以從眼睛是標準體檢項目之一來得知，許多健康情況藉由眼睛的觀察便可得知。例如：

1.眼白的顏色：眼白通常用來判斷是否有肝病造成的黃疸，當血液中黃疸指數在正常值兩倍以上時，便可檢查到眼白變黃的現象，這比皮膚變黃更清楚易查覺。

2.結膜的顏色：結膜是否蒼白，是貧血的最佳徵兆。

3.瞳孔的大小與對光反射：這兩項是否正常收縮，提供了神經學檢查的重要依據。

除此之外，眼睛還能告訴我們許多與健康相關的事，讓我們一起來了解。首先，請你瞧瞧眼睛的顏色，翻起上下眼皮檢查眼瞼，再睜大眼睛看一看瞳孔的顏色，眼部瞳孔四周鞏膜的顏色，看看有沒有異樣的眼色！

顏色：正常/異常：與此症狀有關的器官：可能罹患的疾病：參見

白色鞏膜：正常：無：無：無

白色瞳孔：異常：眼睛的水晶體：1.白內障/2.視網膜母細胞瘤/3.玻璃體出血：瞳孔有白點！——白內障

紅色：異常：眼睛：1.流行性角結膜炎/2.膜性結膜炎/3.急性虹彩炎/4.結膜下出血/5.

急性青光眼引發之炎症：你常常眼紅嗎？——門診最常見的紅眼症

黃色：異常：肝臟/膽囊膽管/血液系統/骨髓：1.肝炎/2.肝硬化/3.膽結石/4.膽囊膽管疾病/5.地中海型貧血：眼睛黃——肝臟警訊

中標：瞳孔有白點！——白內障

在眼睛內部的瞳孔中央、虹膜後方有一個水晶體，當水晶體混濁影響到視力時，即是白內障。

白內障可分為先天性及後天性兩種，其中又以後天性的老年性白內障最為常見。

1. 先天性白內障：

特徵是在病童的瞳孔會看到白色混濁的現象，稱為「白瞳孔」，此白瞳孔也可能是由其他眼球疾病所造成的，例如視網膜母細胞瘤、玻璃體出血等，都可能使瞳孔呈現灰白色，嬰幼兒若發現有「白瞳孔」時需及早就醫，若是先天性者則需及早手術，以利視力復健。

2. 後天性白內障：

除老年性白內障外，還包括外傷性、併發性、代謝性及藥物性等白內障。俟年紀漸大，親水性蛋白質比率逐年降低後，水晶體就會變得混濁，當老年人的瞳孔呈現白色、視力減退時，就需要就醫檢查了，以免嚴重的白內障引發青光眼，造成視神經的損害。

如果白內障程度嚴重，視力受損影響到生活起居時，就應該要接受手術治療。目前最主要的手術方式是超音波晶體乳化手術，配合軟式摺疊式人工水晶體，可達到小切口、免縫線的狀態，較過去傳統手術而言，有恢復速度快、不影響散光等優點。

中標：你常常眼紅嗎？——門診最常見的紅眼症

在眼科門診中，最常碰到的病人求診原因就是紅眼睛了。有很多原因會造成眼睛紅的症狀，較常見的有四種：

1. 流行性角結膜炎。
2. 膜性結膜炎。
3. 急性虹彩炎。
4. 結膜下出血。

其他眼睛紅的症狀尚有急性青光眼、上鞏膜炎、鞏膜炎角膜、結膜異物、角膜刮傷或感染等病症。

大部分眼睛紅的人第一個想到的是流行性角結膜炎，此症傳染力極強，患眼症狀為紅腫疼痛、怕光、流淚、分泌物增加，耳前淋巴腺有時也會腫痛，小孩子在感染此病時可能在結膜上長一層膜狀物，稱為(偽)膜性結膜炎，須清除後才能有效治療。

急性的流行性角結膜炎通常不會留下後遺症，少數人會有較長期的角膜炎，在流行期間務必多洗手，勿碰觸自己的眼睛、避免接觸到病源。有的紅眼症是急性虹彩炎所造成，這是因眼內虹膜組織發炎，除了紅眼症狀外，同時也會有視力模糊、眼球疼痛的情形，眼睛充血特別在眼球黑白交界處為最明顯，在顯微鏡檢查時會發現眼睛內前房有發炎反應，若延誤治療可能會造成青光眼、白內障或黃斑部水腫等併發症，不可不慎。

紅眼症也可能是結膜下出血，病徵是造成的眼白紅了一片，但無不舒服且視力正常，這是因結膜下的小血管破裂出血，造成眼部有些高血壓的情形，可能是揉眼睛或用力過度造成血管壓力突然增加而破裂，若與外傷有關則須詳細檢查，看是否有眼球破裂的可能性或是單純結膜下出血。若無其他症狀則不須特別治療，約一至兩週血塊會自行吸收，眼睛也會再度黑白分明。

上述這些疾病有些會對視力造成嚴重的影響，所以眼睛紅是一個危險的訊號，特別是若併有眼痛或視力減退情形時，務必要到眼科檢查才能對症下藥。

中標：眼睛黃——肝臟警訊

黃疸是由於膽紅素代謝障礙，使血液中膽紅素濃度增高滲透組織，讓黏膜、鞏膜與皮膚染成黃色，通常軟顎黏膜與眼睛鞏膜會先發黃，再來才是皮膚發黃。

大多數的新生兒都會出現生理性黃疸症狀，這是因為小嬰兒的紅血球較脆弱，所以膽紅素會比較多，而且肝機能未成熟，無法順利代謝膽紅素，這種正常的黃疸現象，多半在新生兒出生後第二天才會出現，第四、五天達到高峰，經過七到十天便會自然退去。

成人黃膽則是疾病的前兆，包刮如下的病症：

1. 肝臟和膽道系統方面的問題：

如肝炎、肝硬化導致肝臟處理膽紅素與排泄障礙，因膽結石、膽囊膽管癌、膽囊膽管疾病等所引起的阻塞性黃疸。

2. 溶血性疾病：

因溶血性疾病造成膽紅素生成過多，如肝臟把破裂後的紅血球轉換成膽紅素排泄於尿液與糞便中，溶血性疾病又使肝臟負荷量及膽紅素增加，因而造成黃膽。

3. 地中海型貧血的黃膽：

是因骨髓製造出許多不成熟的紅血球，使血中膽紅素增多所致。

一般眼睛出現黃膽，血液中黃疸指數通常在正常值兩倍以上，此時要考慮到是何種原因所造成，並應盡快到醫院求治。

待續

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行

爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。