

~ 青光眼是視力的隱形殺手。有時沒有症狀，慢性的患者等到快瞎了才被發覺 ~

問：青光眼是什麼樣的眼疾？青光眼為什麼會失明呢？

答：青光眼是一種可導致眼盲的眼部疾病。三十五歲以上的成年人，每五十人，中就有一人的視力會受到此病之威脅。

當我們注視某一物體時，物體之影像由視網膜經由視神經傳達到大腦。視神經就像一根電纜，它含有一百萬條電線。經由此電線將訊息傳到大腦，再經由大腦將各種訊息融合為一，產生清晰之視力。

青光眼會破壞這些電線，使視野中產生盲點。但人們極少注意到盲點，除非視神經的傷害已經很嚴重。若視神經完全被破壞，則會失明。

問：為什麼會產生青光眼？

答：眼內有一透明清澈之液體叫「房水」。此水樣液不斷在眼睛內部流動。若此房水排流系統受阻，眼球內部之壓力就會上升而傷害到視神經。以下四種情形可引起房水排流之阻塞。

1.慢性青光眼：

排流管因年紀漸大，一些沉積物沉積阻塞而減少排流。由於這種阻塞只是部份的，因此眼內壓力是逐漸上升而不是突然上升。此情形乃經長期慢慢發展而成，故稱為「慢性房角開放性青光眼」，大部份的青光眼屬於此型。

2.先天性青光眼：

此症乃排流管的構造有先天性的異常而引起，病患之房水排流管自出生後就不正常。眼壓高的結果，眼球壁被撐大，出生後眼球較正常嬰兒為大，稱為「牛眼」。

3.急性青光眼：

房水的排流管若突然間被一張浮游的紙將開口堵住，則會阻塞了所有的水流。在眼睛裡，虹膜（虹彩）之作用就像這張紙，可將排流區壓住而使開口關閉。房水只好返流，而導致眼內壓迅速增高。因為是突然發生，而房角是閉鎖的，故稱為「急性房角閉鎖性青光眼」。

4.續發性青光眼：

外傷、出血、炎症、腫瘤或某些特定藥物（如類固醇藥劑），有時候可以

阻塞排流管，引起眼內壓增高，導致「續發性青光眼」。

問：青光眼有那些症狀？

答：不同類型的青光眼有不同的症狀。大部份「慢性房角開放性青光眼」的病患並無自覺症狀，而直到視神經已嚴重損傷時才被發覺。

先天性青光眼病患，因為嬰兒之眼睛比成年人更具彈性，故眼內壓力增加將眼球撐大，而眼睛之角膜因水腫而呈霧狀混濁，嬰兒表現出對光線特別敏感、怕光、流淚。

急性房角閉鎖性青光眼，會產生視力模糊、眼睛劇痛，虹輪視覺（光線周圍似虹霞）、噁心嘔吐等症狀。此時須即刻找眼科醫師處理，將眼壓降低，否則在一兩天以內會喪失視力。

問：醫師如何診斷青光眼？

答：醫師會測量眼壓、檢查眼底及視野，來診斷是否患有青光眼。要早期診斷，須經由定期的眼部檢查。正常人的眼壓為十二至二十毫米汞柱。

有時，有些病患的眼壓可能比正常為高，但檢查並無青光眼的其他徵候，而無害視力。這時要檢查有無其他引起眼壓增高之原因。

問：青光眼如何治療？可以治癒嗎？

答：青光眼可用點眼藥、口服藥、雷射治療、或手術等方法來控制。一般而言，視神經一旦受到傷害，就無法再回復。青光眼的治療，事實上只能算是「控制眼壓，穩定病情」，而非「治癒」。

青光眼通常可用眼藥或口服藥來控制。這些藥物可以降低眼壓，但是必須持續且按時使用才行。所有的青光眼病患必須定期接受檢查，必要時得改變治療方法來治療。

眼藥、口服藥甚或手術，只是用來預防進一步的傷害並保存現有的視力，而無法「回復」原來的視力。

問：治療青光眼的藥物及手術有無副作用或併發症？

答：無可避免的，治療可能產生一些副作用。某些眼藥水會引起刺痛、頭痛，甚至影響脈搏、心跳、呼吸不適等等症狀。

口服藥會有手腳趾頭刺痛、麻麻的感覺，也會造成昏沉沉、食慾減低，甚至引起腎結石。

手術治療及雷射治療，主要乃在眼球之虹膜或小樑組織處切開成爲排流管道。雖然可能發生一些併發症（如白內障或感染），但機會極微。

問：青光眼病患如何自我照料？

答：青光眼的治療是「終身大事」，一旦患上青光眼，這一輩子都得和眼科醫師做「朋友」。醫師也會協助病患對青光眼進行長期抗戰。以下特別提醒幾項原則：

1. 要不要用藥？何時停藥？皆要和醫師討論才決定，切不可自作主張。
2. 出外旅遊時，準備二套眼藥，以備不時之需。
3. 手術後之護理，請參閱第一一六章「青光眼手術須知」。
4. 定期追蹤檢查，以防青光眼之惡化。

問：如何預防青光眼？

答：假若你年過四十，必須每年一次接受檢查（測量眼壓，檢查眼底，必要時做視野檢查），確定有無青光眼。

若家族有青光眼病史，或身體疾病，如糖尿病、血管硬化、貧血，則屬罹患青光眼之高危險群，更要提高警覺。

若患有青光眼，則須定期接受眼科醫師指導用藥。只要早期診斷早期治療，青光眼引起的眼盲是可以防止的。

問：青光眼病患是否可以從食物方面來加強照顧自己的視神經？

答：最近幾年「保護神經療法」的觀念方興未艾，有些研究發現蕃茄、枸杞子、或銀杏等具有保護神經細胞的作用，其中蕃茄以烹煮過的效果較佳。必須注意的是，這些治療的效果目前尚未獲得廣泛的肯定，我們只建議酌量補充，但絕對不可因此忽略了「降低眼壓」這項最重要且最有效的治療方法。

問：青光眼病患在日常生活中還須注意什麼？

答：除了遵照醫囑、按時回診之外，必須培養面對疾病的正確心態，不逃避、不輕忽、不害怕、不緊張、不悲觀。青光眼不是絕症，罹患青光眼也不等於已經接獲「失明」的判決書。我們鼓勵病患習慣規律性的正常作息，若是情況許可，最好每週至少運動三次、每次三十分鐘；如此可以促進組織的微細循環，或許也對視神經有所助益。

本文摘錄自 本院眼科主任許紋銘教授著作『全方位護眼指南』
版權所有 歡迎參閱 請勿翻印

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
實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。