

2024年05月09日

正在被偷走的視力！青光眼發生年齡層下降中 不再是年長者才有的

疾病

全球統計數據顯示，青光眼是導致失明的第二大原因，僅次於白內障，因環境的變化和科技的進步，罹患年齡層有逐漸下降的趨勢，而國人常常因為無病識感而忽略治療重要性，因而陷入失明危機，青光眼雖為不可逆眼睛疾病，但可透過治療延緩疾病惡化，建議民眾應定期追蹤檢查視力，才能杜絕青光眼偷走視力。

青光眼是一種漸進式的視神經病變，通常是因為眼內壓過高造成視神經受損所致，而視神經一旦受損，是完全無法治癒的，由於初期無任何徵兆，當發現異狀時，往往已經是疾病進展至晚期的階段，因此被稱為「視力的小偷」。

以往青光眼主要發生在年長者身上，但近年就診卻呈現年輕化的趨勢，這可能與現代的生活方式和環境改變有關係，主要原因有二，一是現代醫療診斷工具進步，可以更精準的提早發現徵兆，不再像過去檢查困難；其次，一般大眾離不開 3C 產品，雖然目前尚未有研究顯示 3C 產品或者其藍光對青光眼有直接影響，但長時間使用電子產品導致眼睛疲勞，恐造成近視加深，而高度近視則是罹患青光眼的風險之一，值得注意。

大部分民眾對眼睛疾病了解較不足，忽略近視也是一種疾病，臺北市立萬芳醫院眼科丁以晟醫師表示，高度近視與很多眼部疾病有相當的關連性，像是白內障、青光眼或視網膜剝離等。高度近視便是導致青光眼一個重要的風險因素，此外，特別是有家族史、糖尿病和高血壓等高危險群，更應格外注意眼睛健康，因此早期發現並治療眼部疾病至關重要。

青光眼的治療主要包括眼壓控制和視神經保護，早期檢測和治療可以通過眼藥水、雷射手術等方式來控制眼壓，從而延緩疾病的進展。然而，治療青光眼是一個持久戰過程，需要長期追蹤和眼藥水治療，丁以晟指出，由於早期青光眼根本沒有症狀，除了每次回診量的眼壓數值高高低低之外，病人常感受不出治療的成果，於是許多病人在治療途中便放棄了，從而導致青光眼惡化速度加劇，陷入失明危機。即便無法治癒，但為了能真正達到延緩失明的目標，建議還是應依照醫生指示持續治療。

丁以晟呼籲民眾應每年定期檢查，可避免青光眼纏上身，保持良好的飲食習慣、適量的運動、充足的睡眠生活方式也是維持眼睛健康的重要因素，有助於減少青光眼和其他眼部問題的風險。