

# 青光眼的保健

文/眼科 邵儀菁 醫師

青光眼又稱綠內障，和白內障是兩個完全不一樣的疾病。白內障是水晶體的混濁而造成視力的減弱，而青光眼則是視神經不可回復的萎縮而造成視野的狹窄以致於失明，是個不可大意的疾病。

眼壓過高是造成青光眼的主要原因。但是部分正常眼壓性青光眼患者有偏頭痛、缺血性周邊血管疾病、自體免疫疾病、高度近視、或有低血壓病史等，其視神經所能負荷的眼壓較一般人低，即使眼壓不高，也會產生永久性的傷害，造成無法回復的視力損失。建議40歲以上的民眾，每年應到眼科做一次完整檢查，若本身為高度近視患者或家族有青光眼病史等高危險群，更要提高警覺。

在青光眼的早期階段，降低眼壓可以很好的保護視力；治療方法有藥物治療、雷射治療與手術治療。近幾年來的研究已研發出多種藥物，且成功的幫助許多青光眼患者免於失明。有些藥物可能會導致心律不整、氣喘發作或電解質不平衡等副作用。一旦用後有身體不適的狀況，應儘快知會醫師。當眼壓控制不理想或病情有需要，會再考慮雷射或手術等方法來控制。青光眼就像高血壓、糖尿病等慢性病一樣，是無法「完全治癒」，需靠長期控制眼壓，使其視神經不再繼續萎縮。因此患者無論接受何種治療方法，均需定期檢查，以免惡化而不知。

青光眼患者日常生活宜避免過度興奮、憤怒、煩惱或失眠，均衡飲食；不可快速大量飲水，單次飲水以200c.c.為限；少量刺激性之飲料如咖啡、茶、酒尚可，不建議多飲；不可抽菸；適度的運動有助降低眼壓，危險的球類運動要小心被球擊中的危險，避免瑜珈的倒立姿勢。隅角閉鎖性青光眼患者應避免待在黑暗的室內及趴睡。接受過青光眼手術的患者，不宜游泳及泡溫泉，減少眼部感染的風險。在治療其他疾病時，要向醫生說明白自己患青光眼，以避免使用導致青光眼急性發作的藥物。

「提早發現，及時治療」是青光眼防治的最高原則。青光眼患者如果能定期追蹤治療，有效控制眼壓，病患多半都能擁有不錯的視覺功能和生活品質。

