

2024 - 3月

青光眼

現況

全球有約六千萬名青光眼患者，而當中有四分之一是華人。在香港，就約有十二萬名青光眼患者，而其中七分之一的患者更蒙受雙眼失明的痛苦。青光眼患者於早期時不一定有明顯的症狀，很多患者在求醫時病情已惡化。



青光眼是什麼？

青光眼主要是視神經受損，令周邊視力範圍慢慢有退化模糊的情況，並會影響視力。

早期青光眼只會導致周邊視力損失，不一定有明顯的症狀，而一般視力檢查亦難以發現早期青光眼。若不及早治療及控制病情，青光眼會對視力造成進一步的損害甚至導致永久失明。

青光眼類別

開角型和閉角型青光眼都可屬原發性或繼發性

• 開角型青光眼

角膜和虹膜形成的排水房角保持開放，但房角的排水通道局部受阻，令房水排出眼睛的速度過慢，形成房水積聚，令眼壓漸次上升

• 病徵

眼睛外圍會逐漸失去視力，一直慢慢蔓延至中央

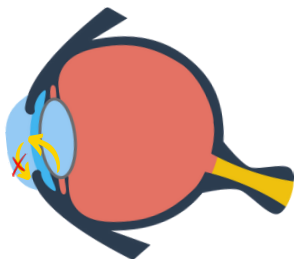
• 閉角型青光眼

是由於虹膜向前凸起，令角膜和虹膜形成的排水房角收窄或受到阻塞，房水不能充分流出眼睛，導致眼壓上升。

通常突然出現（急性），也可以逐漸形成慢性閉角型青光眼。

• 病徵（急性）

眼睛劇痛、眼部脹痛、噁心、嘔吐、頭痛、突然出現視力干擾(通常在光線不足的情況出現)、視力模糊、燈光周圍看見光環和眼睛變紅



風險因素

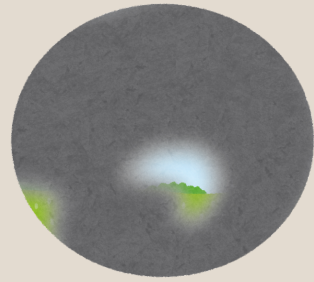
- 年齡40歲或以上
- 嚴重近視
- 高眼壓
- 有血緣親屬曾患青光眼
- 糖尿病
- 高血壓
- 基因：
 - 亞裔人士患急性閉角型青光眼的風險較高
 - 非裔或加勒比黑人族裔人士則患慢性開角型青光眼的風險較高



治療

青光眼不能根治，而青光眼造成的損害也不能逆轉

治療目標：是改善眼內房水的排放或減少眼睛製造房水的分量，從而降低眼內壓。



- 青光眼藥物（眼藥水、藥丸或針劑）
- 激光治療
- 眼科手術
- 或結合以上方法

眼科醫生根據病人所患青光眼類別、嚴重程度、病歷資料和身體狀況，以決定採用不同治療方法。

預防方法

定期檢查

- 年滿 40歲以上的市民，每年應該進行一次眼科全面檢查



生活習慣

- 每星期進行150分鐘帶氧運動
- 青光眼病友避免倒吊式瑜伽動作/舉重（短暫引導眼壓上升）



充足睡眠

- 每日7-9小時睡眠



均衡飲食

- 進食含新鮮食品
- 多以單元不飽和脂肪（常見於橄欖油、牛油果油等）及多元不飽和脂肪（常見於三文魚、黃花魚、烏頭、鱈魚等）作主要脂肪吸收
- 減少糖份吸收
- 避免攝取加工食物
- 避免一口氣大量攝取水份
- 避免攝取反式脂肪和飽和脂肪
- 避免攝取過量的酒精

