

誰是高危一族？

以下人士屬於患白內障的高危一族：

- 60歲以上長者
- 家族中曾有人患上白內障
- 長期服用類固醇
- 糖尿病患者
- 眼睛曾受創
- 眼睛發炎或長期虹膜發炎
- 患深近視者



預防白內障？

研究顯示³紫外線會影響眼睛，增加患白內障的機會，因此應避免眼睛直受日光照射，戴上帽子和防紫外線的太陽眼鏡以保護眼睛。



另外，多吃具抗氧化功效的深色蔬果(例如菠菜、青椒、西蘭花等)，可減低眼睛晶體退化的機會和速度。

定期檢查眼睛，這樣能盡早發現白內障及其他眼部疾病。



資料來源:

³ 世界衛生組織(WHO) - Health effects of UV radiation
http://www.who.int/uv/health/uv_health2/en/index2.html

更多資訊

如果想獲得更多有關白內障的資料，可以瀏覽NHS網址(年齡相關性白內障)
http://www.nhs.uk/translationcantonese/Documents/Cataracts_age-related_Cantonese_FINAL.pdf (中文版)
或香港醫院管理局(智友站)
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=168

此小冊子內容只供參考
並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員

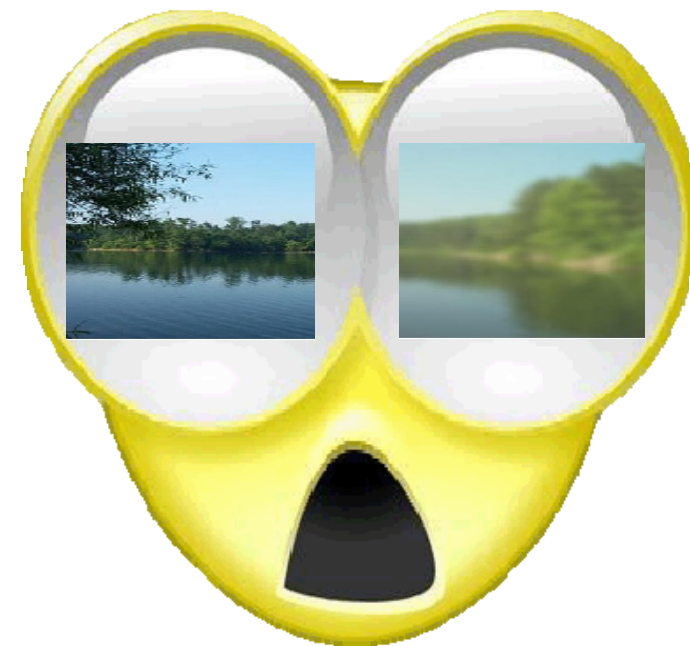
新堡華人社區中心
Newport Chinese Community Centre
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,
Newport, South Wales
NP20 5HL

Telephone number: 01633-840318
E-mail: newportccc@gmail.com

新堡華人社區中心

Newport Chinese Community Centre

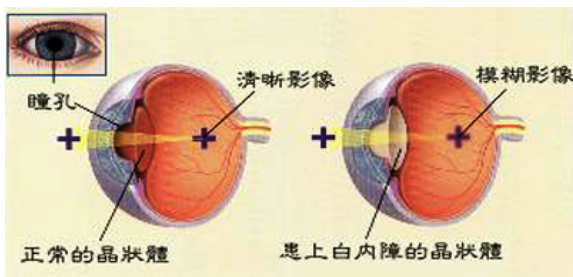


白內障



甚麼是白內障?

人體眼球內的晶體就像照相機的鏡頭一樣，將光源聚焦到視網膜。當晶體變得混濁，阻礙光線進入，導致影像模糊，此為白內障。



圖片來源: <http://www.uho.com.tw/Files/Pics/20110811190100482.jpg>

白內障的成因

白內障的成因包括以下幾種：

1. 老年性白內障

最普遍的成因，95%¹白內障患者都因年齡增長而晶體退化所致。

2. 外傷性白內障

因眼內曾經受創傷或進行眼部手術所引起

3. 併發性白內障

因其他眼疾所引致，如青光眼及眼內發炎等

4. 代謝性白內障

因糖尿病、甲狀腺疾病等系統性的疾病引起

5. 藥物性白內障

因長期使用類固醇等藥物所引起

6. 先天性白內障

先天性遺傳、染色體變異或於胎內受感染所引致

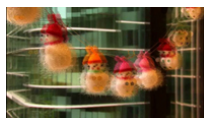
資料來源:

¹ 香港醫院管理局—智友站
http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=168

白內障的徵狀

白內障患者於初期階段一般沒有病徵。當白內障漸趨嚴重時，患者可能會出現以下徵狀：

- 視線模糊、暗淡
- 駕駛或遇強光時感到刺眼
- 影像顏色變得暗淡，像褪色
- 眼鏡度數經常改變
- 老花度數減淺
- 出現複視



如何診斷白內障?

若視力出現問題，應向驗光師或家庭醫生求助。醫生在診症時會為患者進行以下測試：

- 視力檢查
- 眼球壓力測量
- 眼底檢查



若要更詳細檢查白內障的狀況，便要進行瞳孔擴張，作視網膜、黃斑及視神經檢查。

E

F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E D F C Z P
F E L O R Z D
D E F P O C F
L E F O R G C L
P O P L C F C O
.....
11



白內障的治療方法

早期白內障可透過使用更強效的眼鏡、或調節光線以改善視力。

然而，若白內障較嚴重時，目前最有效的治療方法是接受白內障摘除手術。白內障超聲乳化手術是現時最普遍的白內障摘除手術。

白內障超聲乳化手術^{1,2}

超聲乳化手術是利用超聲波，將眼睛內混濁的晶體分解成微小的碎片，將碎片吸出，再植入人工晶體。手術一般只需要15至30分鐘。在大多數情況下，患者只需要接受局部麻醉，傷口細小且不用縫合，即日便可回家。



怎樣護理?

在接受白內障手術後，患者應避免揉擦及擠壓眼睛，避免讓污水(如洗髮及洗澡時的水)流入眼睛，避免做劇烈運動。

每個人的復原速度不一，手術後，視力會有點模糊，但稍過幾天待眼睛開始適應，視力就會大大改善。

資料來源:

² NHS Choices (中文版)一年齡相關性白內障
http://www.nhs.uk/translation/cantonese/Documents/Cataracts_age-related_Cantonese_FINAL.pdf