



過年身心放假 青光眼點藥不放假

受訪者 | 蕭雅娟 | 中興院區教研科主任暨眼科醫師
門診時間：週二、四上午／週三下午



每年過完年，眼科都有一波青光眼回診潮，原因多為假期未遵醫囑好好點藥，加上過度使用3C產品，導致眼壓波動大。醫師提醒，點藥不放假，才能擁有美好假期。

青光眼名列失明三大原因之一，分為開放性與閉鎖性，開放性高風險群為500度以上高度近視、年長者、糖尿病、眼中風等；閉鎖性的危險因子則包括遠視、眼軸較短、前房狹窄等。此外，先天性青光眼與基因有關，新生兒也可能發生。

低眼壓也可能得青光眼

中興院區眼科主治醫師蕭雅娟表示，正常眼壓為8～20毫米汞柱（mmHg），如房水排出異常或生產過多，會使眼壓升高，壓迫視神經，為青光眼主因。但正常眼壓或低眼壓也可能得青光眼，須依個案

來決定目標眼壓，不能一概而論。

青光眼初期無顯著症狀，等到有視力變差、夜間看不清楚、視野縮小等情形，通常已是中期後。想提早發現，得靠定期篩檢，建議50歲以上每年要做眼壓測量及眼底檢查，有前述危險因子的高風險群則要提前至40歲。

青光眼是視神經退化疾病，過去門診50歲以下約占1成，但近幾年提升至3、4成，與診斷技術進步、民眾警覺性提高、篩檢年齡下降等有關，但也跟類固醇濫用、糖尿病年輕化等因素有關。3C產品並非直接因素，但近視加深一段時間

後，眼球結構提早老化，有可能增加青光眼風險。曾有新聞報導，年輕人整晚追劇或整周泡網咖，隔天突然看不見，主要是眼壓升高，造成急性青光眼，若立即就醫，治療後才有機會改善。

長期用藥 保有足夠視力

治療方法分為藥物、雷射及手術。愈來愈多新藥問世，一瓶有多重效果，點藥頻率減少，不含防腐劑，副作用也降低，並有健保給付。而雷射主要針對閉鎖性青光眼，門診約5至10分鐘做完即可返家，類似穿耳洞，在眼球內部打一個小水洞，無對外傷口，安全性高，同樣有健保給付。

以往提到青光眼手術，病人很擔心做完會失明，蕭醫師說，現在技術相當進步，採微創方式做「小樑切除術」，傷口小、安全性高、副作用少，手術成功率高。僅約2至4成病人需手術，當醫師建議手術時，可多溝通或尋求第二意見，勿採逃避態度，一直換醫院想要「不開刀」，拖延反而讓病情更嚴重，錯過手術最佳時機。

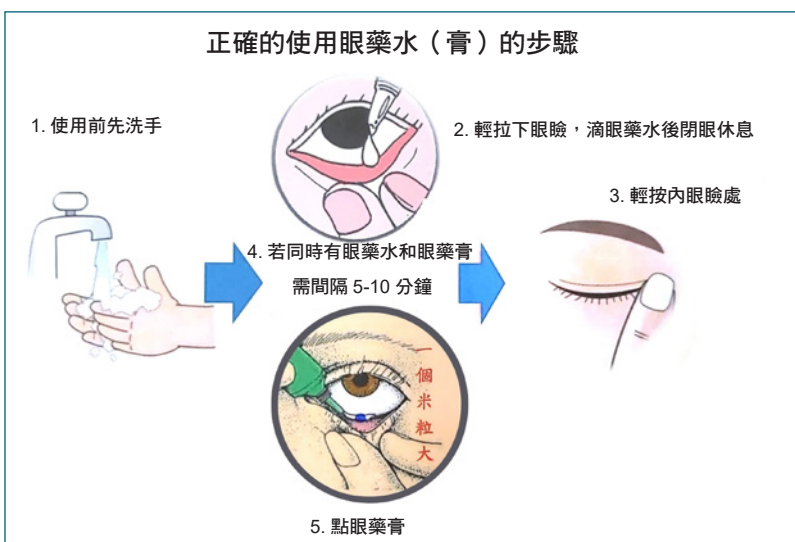
青光眼須長期用藥，7、8成病人控制良好，可以一輩子擁有生活足夠視

力。眼壓控制得好，睡眠充足、適度用眼，可正常運動，唯倒立、舉重風險較高，從事30米以下的深潛須評估用藥。另不宜在短時間內攝取大量水份，有抽菸習慣應戒除。

蕭醫師提醒，每年過完年都有一波眼壓飆高回診潮，放假前應準備好充足用藥，並依醫囑規則用藥，勿過度使用3C產品。此外，勿聽信偏方或使用他人藥物，每人情況不同，不可共用藥物。身心放假、點藥不放假，才能擁有美好假期。

散瞳劑會導致青光眼？

網路流傳，小朋友點散瞳劑矯正近視會增加青光眼機率，蕭醫師說，這個比例極低。研究顯示，如果點散瞳劑會造成眼壓升高，可能原先就有青光眼家族史或危險因子，約占2%~5%。這類小朋友可考慮使用角膜塑型片，或搭配其他用藥。醫師提醒網路文章不能盡信，有任何問題應就醫諮詢。



◆ 你會點眼藥嗎？正確方法是輕拉下眼瞼之後，點入一滴眼藥水或一粒米大的藥膏，在眼球的下結膜位置上。（圖片翻攝自中興院區眼科衛教海報）