

# 青光眼

自救手冊



- 青光眼令視野收窄險致盲，患者親述有關經歷...
- 近視600度以上係高危
- 有青光眼連自己都唔知
- 青光眼會傳染、遺傳嗎？

## 「香港執業眼科視光師協會」

「香港執業眼科視光師協會」於1999年正式成立，會員全屬第一部份的註冊視光師，提供「綜合眼科視光檢查」。

「香港執業眼科視光師協會」秉承「護眼護視·至真至誠」之服務宗旨，提高港人的護眼意識、推廣眼睛健康教育、提高專業質素和提供專業眼科視光師服務渠道，讓「綜合眼科視光檢查」普及化。

### 目錄

---

#### 1 真實個案系列

- 個案一、醫護人員對自己的疏忽
  - 個案二、亂用藥物險致盲
- 

#### 5 認識視覺殺手 — 青光眼

- 何謂青光眼？
  - 眼內壓為何會升高？
  - 青光眼的種類
  - 治療方法
  - 如何預防青光眼？
  - 綜合眼科視光檢查
- 

#### 8 考你護眼常識

# 真實個案系列

## 個案一 醫護人員對自己的疏忽

今年二十五歲當護士的阿敏，自六歲起便要架上厚厚的眼鏡。

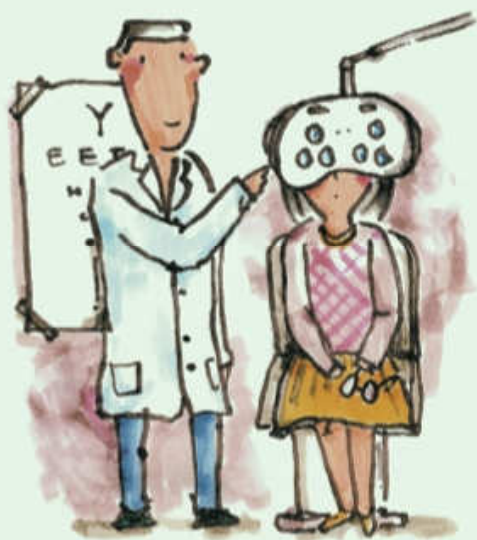
「媽咪戴眼鏡，爹哋又戴，哥哥同家姐都戴，我終於都可以戴喇！」天真的阿敏對着鏡子，興奮地試戴著眼鏡店內的眼鏡框。「傻女，戴眼鏡一點都不好玩！遲些妳便知有多麻煩！」媽媽無奈地回應…



### 一次同事的勸告

自此，阿敏的近視度數與日俱增；高考後，近視度數更增加至八百多度。

護士學院畢業後，阿敏獲調派到醫院病房工作，她終於明白媽媽所指的「戴眼鏡一點都不好玩」是什麼一回事。



「阿敏，為何不配隱形眼鏡呀？」同事嘉嘉望著阿敏厚厚的鏡片問。

「上次檢查過了，我的淚水不足，不能長時間戴軟鏡，硬鏡又怕不適應。」阿敏慣性地托一托滑下鼻尖的眼鏡。

「讓我為你預約我的眼科視光師，做一個『綜合眼科視光檢查』<sup>p7</sup>吧。」嘉嘉說。

## 羽毛球失準暗露玄機

靠坐在驗眼椅上的阿敏，對房內的一切毫不陌生。但眼科視光師李先生詢問她的每一個問題都令阿敏感到奇怪。「詢問病歷其實是『綜合眼科視光檢查』的一部份，有助了解更多妳個人同埋家族嘅病歷。」李生邊說邊記下資料。

「我剛替妳做了視野普檢，發現妳右眼靠右邊的視野<sup>p6</sup>，相對左眼的明顯收窄。妳有無發覺近日好似比較「論盡」，例如比平時容易碰到身邊的物件呢？」



阿敏思索了一會，醒起最近打羽毛球時，失波率確比以前多，而且大多數失球都落在右邊的地方。

「因為妳近視度數深<sup>p5</sup>，要再量度妳的眼壓及檢查眼底<sup>p6</sup>才知道下一個步驟，有可能是出現青光眼問題，但暫時不適宜幫妳散瞳。」說罷，李生隨即替阿敏進行一連串檢查。

最後，基於多個檢查結果，加上阿敏深近視的不利因素，李生懷疑她已患上慢性青光眼，隨即轉介她至眼科醫生處就診。

## 家人無一倖免

醫生確診阿敏的右眼患上慢性青光眼<sup>p6</sup>，視神經受損程度令她右邊的視野縮減了三份一，需要長期使用藥物控制眼壓，而已損壞的視覺神經更是無法復原。左眼亦同時需要接受定期監察眼壓及視野變化，以防發展成青光眼。

其後，阿敏返回李生診所作定期檢查。李生提醒阿敏要特別注意個人安全，過馬路時要留意右方突然而來的車輛，亦不適宜駕駛。幸好阿敏的個案尚算初期，否則右眼的視野會縮小到如本書封面的畫像一樣，只餘異常收窄的視野，甚至完全失明。

李生建議阿敏的家人盡快作「綜合眼科視光檢查」。結果一家五口都有着不同程度的視野缺損，無一倖免，假若不是阿敏「無意地」被發現患上青光眼，到病徵浮現一刻才醫治，後果恐怕更不敢想像。

## 個案二 亂用藥物險致盲

我今年五十歲，是一名老師，但昨日發生的事，卻顯示了我對眼睛健康的無知及疏忽。

我有一個幸福的家庭，雖不富有，但很滿足。為了節省開支，加上對自己的健康狀況滿抱信心，所以平日都是有病才看醫生；再者，我又不煙不酒，假日喜愛遠足，運動量亦見足夠，因此，還未覺有需要為自己作身體檢查。

本身有二百度近視的我，數年前，閱讀時開始需要脫下眼鏡，這情況隨年紀增長漸趨嚴重，到近期連放下眼鏡也不能近看事物。昨天課後，經同事介紹，往一間眼科視光診所求助。

### 詳細問症

為我檢查的眼科視光師張小姐，很細心地詢問我的病歷及求診目的，又問及我家庭包括父母兄弟姊妹等的健康問題。沒有驗眼多年，原來世界已改變了，驗眼不只是驗度數，而且還檢查眼睛健康，確保靈魂之窗沒有毛病。

當張小姐詢問有否使用任何眼藥水時，我從公事包中取出一樽每天都慣常滴用的眼藥水。因工作性質及環境，我已依賴它幫助驅除眼睛疲勞、減少紅筋，令眼睛不致乾澀和痕癢，十多年如一日。



張小姐看後眉頭一皺，問我：「你從何得此藥方？樽上清楚寫上POISON一字，表示必須醫生配方才可購買。」

我靦靦地答：「多年前一次眼睛不適，看醫生時配予使用，及後往相熟藥房照單執藥，便毋須出示醫生配方。」

張小姐搖一搖頭，嘆聲道：「你知道這眼藥水含類固醇嗎？未得醫生指示，不宜長期使用，因其副作用極多及具殺傷力，例如會引起可致盲的青光眼。來吧！讓我先為你量一下眼壓，看看有沒有問題。」

接著，張小姐熟練地運用儀器為我量度眼壓。她用一點很亮的光照入我眼內，仔細地左右雙眼看完又看，然後，她又為我的視野作測試，結果，視野圖上出現很多黑點，我心中一沉，知道此回凶多吉少了。過了一會，她再問我：「近來行動有沒有異常，如經常碰到身邊的人和物等？」我思量了一會，才記起妻子已多番投訴我不小心碰跌東西；上街時明明看清楚沒有車才過馬路，卻不知從何處突然出現一輛車。若不是張小姐刻意問到，我不會察覺到這是個問題。



及後，張小姐交了一封信給我，轉介我到眼科醫生那處求診。她說：「何先生，很抱歉！診斷結果發現你是因藥物引致而患上繼發性青光眼<sup>06</sup>。視神經中樞因眼內壓過高而被破壞了，視野圖顯示你的視野亦收窄了相當的程度。青光眼駭人之處是無聲無色地奪去視力，最終可能失明。所以，我奉勸你立即尋求眼科醫生的診治，雖未能挽回你已失去的視力，仍可將僅存的盡量保留。」

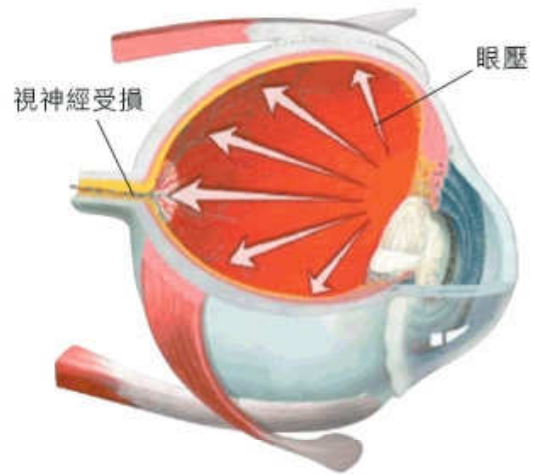
今天一早我請了假，攜帶著張小姐的轉介信，匆忙地走進眼科醫生醫務所。醫生說：「以後別再亂用藥物了！」我頓覺慚愧得無地自容。遺憾是失去的寶貴視力已無法復原了。

# 認識視覺殺手 — 青光眼

## 何謂青光眼？

青光眼是由於眼內壓異常升高，令視神經受損，導致視野縮窄的致盲眼疾。青光眼的初期多數沒有明顯病徵，患者的視野會慢慢收窄，至後期可能會完全失明。所以青光眼又稱為「視力的隱形殺手」或「視力的偷竊者」。

由於受損的視神經已是無法復原，青光眼的治療旨在於控制視覺神經不再萎縮下去，還要終生監察療程成效，控制病情。



## 病發率

青光眼屬頭號致盲殺手，每年約有一百人因此而喪失視力。有數據顯示，35歲以上人士，每50人便有1人患有青光眼。

## 高危人士

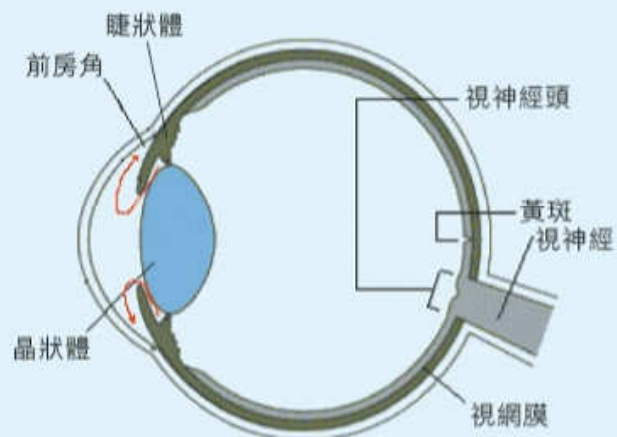
任何性別，任何年齡，都有可能患上青光眼。有下列遺傳或健康因素的人士則患病機會更高：

1. 有患青光眼的家庭病歷
2. 四十歲以上
3. 糖尿病患者
4. 近視六百度以上
5. 長期使用類固醇藥物
6. 曾受創傷的眼睛

## 眼內壓為何會升高？

眼球內有一種液體稱為「房水」。房水是由眼睛內的睫狀體產生，經前房角排出，以供養料和氧氣給眼角膜和晶體。

如果分泌過多或排出過少，房水便會積存於眼睛內，造成眼壓上升，逐漸地壓迫、傷害到視神經。



## 青光眼的種類

類別	簡介
急性青光眼	患者的眼壓會驟然升高，引起劇烈眼痛、頭痛，視力顯著下降，並有噁心、嘔吐等症狀。可以在短時間內嚴重破壞眼睛健康，延誤治療可以導致失明。
慢性青光眼	眼壓在不知不覺中慢慢升高，最初視力可以不受影響，但視野會逐漸縮小，最終導致失明。患者可能有輕微的眼脹、眼疲勞等症狀。
繼發性青光眼	因其他眼病、身體疾病、藥物、外傷等引發的青光眼。
正常眼壓性青光眼	在正常眼壓下，視神經都會受損，造成視野缺損。
先天性青光眼	嬰幼兒患者會有畏光、流淚、眼球擴大等徵狀。

## 診斷

	量度眼內壓
	眼睛外部健康及前房角檢查
	眼底(視神經)檢查
	視野檢查

## 治療方法

目前，治療青光眼之目標旨在控制眼壓至安全水平，使視神經不再繼續萎縮。定期覆檢有助監控病情，減慢視神經受損速度。

### ● 藥物治療

包括滴眼藥水或口服藥物。



滴眼藥水

### ● 激光手術

是利用激光光束在排水的濾簾位置加開小孔，讓房水流動得更暢順。



手術

### ● 傳統手術

則是從眼白的地方取去一小塊的組織，造成一個通道讓房水排出眼外。



定期覆檢

## 如何預防青光眼？

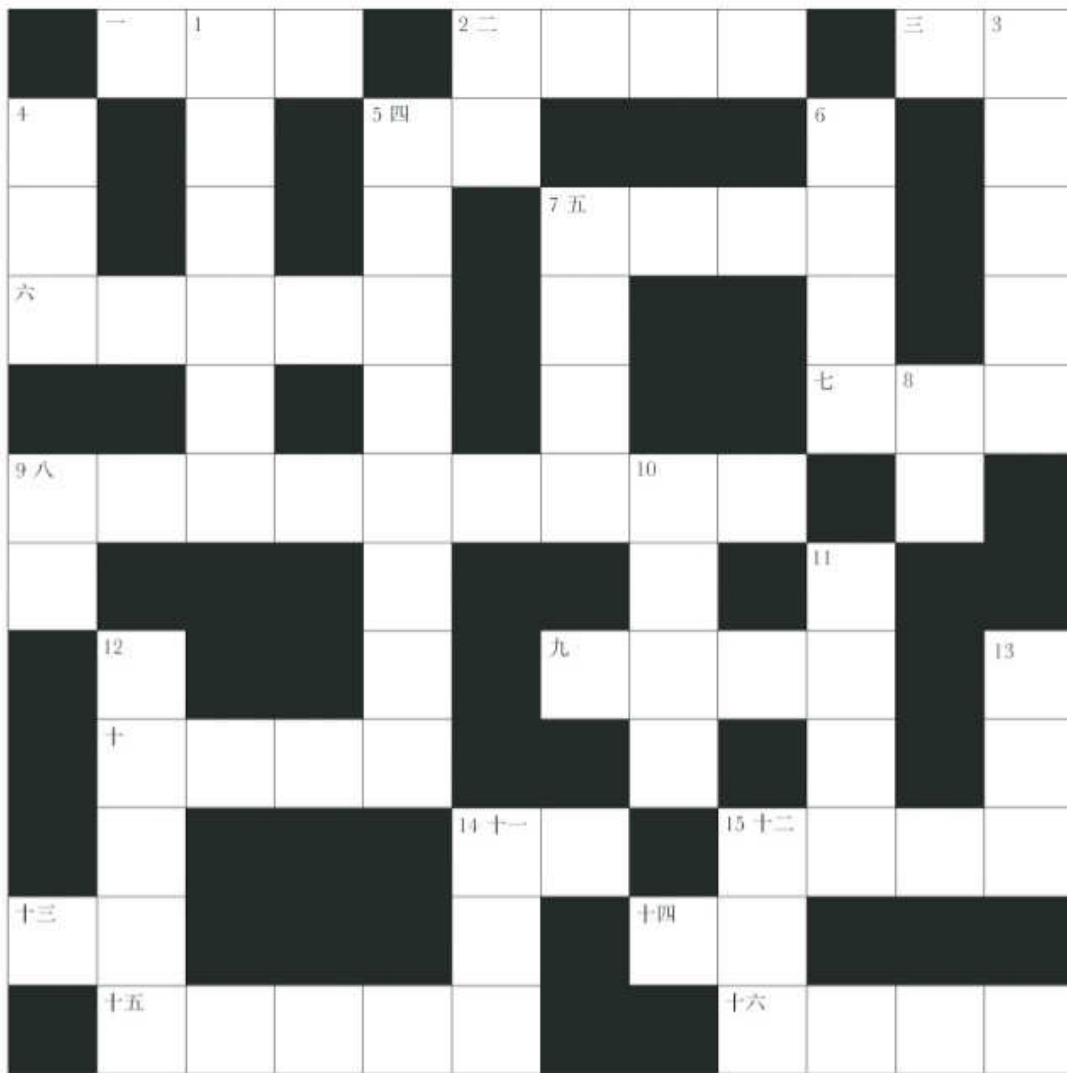
因大部份的青光眼都沒有明顯病徵，視力沒有下降，眼睛不紅不痛，所以患者並不容易察覺。定期接受「綜合眼科視光檢查」便是最佳的預防方法。高危人士至少每年檢查一次。

同時，切勿胡亂使用眼藥水，長期使用含有類固醇的眼藥水會造成眼壓升高，引發青光眼。

### 綜合眼科視光檢查

病歷查詢	
視力及屈光檢查	視力檢查
	屈光(度數)量度
視覺功能評估	斜視檢查
	眼肌運作測試
	立體感測試
	色覺檢查
	調節功能及雙眼協調檢查
眼睛內外健康檢查 (檢查白內障、青光眼、黃斑病變...等毛病)	瞳孔反應測試
	視野評估
	眼壓量度
	眼睛前部健康檢查
	眼底健康檢查
診斷及處理	

## 有獎遊戲



### 參加辦法：

請填妥以下個人資料及領獎地點，連同答案電郵至info@hkappo.org.hk或傳真至2333 3386參加。答中所有問題，可得到禮品乙份，並有專人回覆有關領獎方法。

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

領獎地點：地區 \_\_\_\_\_；會員 \_\_\_\_\_

(請參考本會網頁www.hkappo.org.hk之會員名冊)

禮品數量有限，送完即止。

如有任何爭議，香港執業眼科視光師協會保留最終決定權。

## 直

- 1 眼病一種：此書個案二的主角因為藥物引致而患上的眼睛毛病。
- 2 14至16世紀在歐洲興起的一場有關藝術、文學及科學等的思想文化運動、稱為XX復興。
- 3 眼科視光師在大學所修讀的學系。
- 4 此地方提供診症及治療給需要緊急服務的病人(倒轉寫)。
- 5 本會建議每人每年到眼科視光師進行什麼檢查以確保眼睛健康。
- 6 此書個案二的主角因為做了什麼事情以險些致盲。
- 7 職業一種：擁有大學學歷的“人之患”、此書個案二的職業。
- 8 香港唯一的大學有舉辦眼科視光學課程，(簡稱)。
- 9 眼科視光師必須擁有一份由政府發出的文件才可替人驗眼。
- 10 當兩間公司合併後期望產生的良好結果。
- 11 眼科視光師建議市民應該要XXXX。
- 12 兒童常見的兩種眼睛毛病，如及早發現(八歲前)可以透過視覺訓練或外科手術矯正。
- 13 有此情況的人士較容易患上青光眼、視網膜脫落及黃斑點病變的眼睛毛病。
- 14 形容過於自信的行為容易導致不良的後果、“謙受益”的上一句。
- 15 此書個案一的主角在大學所修讀的學系。

## 橫

- 一 先人死後，遺產的受益者。
- 二 自宋朝以來，“紙、筆、墨、硯”的總稱。
- 三 青光眼有可能導致的最終後果。
- 四 廣泛融合音樂、舞蹈、戲劇、雜技、遊戲、競賽等的電視節目，稱為XX節目。
- 五 四字詞語：形容人可以用自己的學識應用在工作上。
- 六 眼病一種：眼內壓突然異常升高，患者會覺得頭痛、眼脹痛及有噁心的感覺。
- 七 “光學”屬於哪一個學科。
- 八 本會中文名稱，香港XXXXXXXXXX。
- 九 眼科視光師開出處方必須有的一個項目。
- 十 診斷青光眼的其中一項檢查。
- 十一 形容映入眼中的都是殘破不堪的悲涼景象，稱為XX瘡痍。
- 十二 本會的格言的第一句。
- 十三 分辨顏色能力較差的眼睛問題。
- 十四 經過眼科視光師進行詳細檢查之後的最後一個步驟。
- 十五 青光眼是由於眼內壓異常升高，令“XXXXX”，導致視野縮窄的致盲眼疾。
- 十六 香港理工大學現在為修讀四年制眼科視光學所頒發的學歷。