

## 淺談白內障

### 什麼是白內障？

白內障是一種水晶體混濁，而導致視力逐漸惡化的一種疾病。水晶體位於虹膜後方與玻璃體之間，在正常的情況下，年輕時水晶體是透明的；當光線穿過角膜後，會經過水晶體的折射，再將影像投射在視網膜上，我們就可以看到物體的影像，這就好像照相機的鏡頭可以使光線聚焦在底片一樣。隨著年齡的增加，水晶體因自然的老化現象而慢慢發生硬化、混濁的情形，就稱之為老年性白內障。據統計資料顯示，國人白內障罹患率，五十歲以上約為 60%，六十歲以上約為 80%，七十歲以上則高達 90%；所以老年性白內障就像是白頭髮一樣，可說是老年人很自然也很普遍存在的現象。

### 白內障的症狀

白內障的症狀有視力模糊（早期看近距離的東西會比看遠距離的東西先感到模糊）、色覺改變（看物體變的比較偏黃且較暗）、畏光（但光線太暗又看不清楚）、看東西出現雙影或黑點、近視度數加深或老花度數減輕（看報變成不必戴老花眼鏡）等；晚期的症狀則為日益惡化的視力障礙，瞳孔中央出現白色反光，最後甚至會因而致盲。

## 如何預防白內障或延緩白內障的惡化？

要避免水晶體混濁形成白內障，首先要避免過度的曬太陽，因為陽光中的紫外線會使水晶體內的蛋白變性而變的不透明，因此出門要記得戴可以防紫外線的太陽眼鏡（以黃褐色系為佳，盡量不要使用藍色鏡片，因為藍光會傷害黃斑部）。其次可以多吃富含維他命 C 的蔬菜及水果，因為維他命 C 是水晶體內重要的抗氧化劑，可以阻擋水晶體內的蛋白氧化而變性。再者可以使用目前市面上一些防止白內障惡化的眼藥水，其成分也主要是以預防水晶體蛋白變性為目的。但以上的這些方法都僅至於預防白內障產生或惡化，一旦白內障形成了，是不會再消失或減輕的，它是一種不可逆的過程。

## 白內障的治療：手術時機及手術方式

由於白內障的生成是不可逆的，因此目前白內障唯一直接有效的治療方法為手術治療。而什麼時候才需要接受白內障手術呢？按照健保局的給付規定，若病患因白內障導致矯正視力不及 0.4，即可給付白內障手術；然而到底需不需要開刀，還是依個人的日常生活需求而定。也就是說，若矯正視力不及 0.4，而且視力障礙已經影響到日常生活與工作時，就可以開刀了；反過來說，即使矯正視力不及 0.4，但視力尚足以應付日常生活與工作的話，是不一定要馬上手術的，可以再

追蹤觀察其變化。但是要提醒的是有些過度成熟的白內障，會導致晶體性青光眼，故不宜等到白內障過熟時再手術，可能會增加手術的困難度與併發症的產生。因此若已有白內障產生，宜定期至眼科門診就診，以免錯失適當的手術時機。

**白內障手術的方法的演進，可分為下列三個階段：**

1. 白內障囊內摘除法：是較早期原始的手術方法，手術時將整個水晶體連外囊一起冷凍摘除。因為併發症多，手術後視力矯正不易，目前已很少使用這種手術。
2. 白內障囊外摘除法：摘除水晶體時，保留後囊袋，將混濁的水晶體核及皮質整個取出，再植入人工水晶體。因手術傷口較大（約十毫米），術後復原期長，又容易造成散光，目前已逐漸被超音波晶體乳化術取代。
3. 超音波晶體乳化術：也是保留後囊袋，再利用高頻率超音波將白內障晶體核震碎、乳化後吸出，之後植入人工水晶體，使視力恢復。是目前最先進的白內障手術。由於這種方法切口小（只需二到三毫米），因此甚至術前不需要打麻醉針，術後也不需要縫線，引起的散光較少，恢復也較快，實為白內障患者的福音。

陳裕芳醫師