

2018年曾有本港大學研究顯示白內障有年輕化趨勢，根據相關數據，本港成年的白內障患者之中，50至59歲的發病率已達兩成以上。何穎流表示，多得近年大眾健康意識提高，不少50歲或更早的確診個案，都是在定期眼睛檢查中發現的，在這些患者中，不少是由於以下的疾病，以及其他不良生活習慣或長期服用某類藥物而致病的。

首先是糖尿病，當糖尿病控制欠佳，體內的高血糖會導致眼球晶體腫脹及透澈度降低，於是容易造成白內障。因免疫系統疾病等需要長期服用較高劑量類固醇的人士，亦容易因為類固醇會影響代謝功能而誘發或加重白內障症狀。

其次是吸煙，美國食品及藥物管理局（FDA）已確認吸煙人士比非吸煙者患白內障的機率高2至3倍。因為吸煙習慣會導致血流不暢通而影響晶體的功能。而且，每吸一口煙，就會在體內產生大量游離基，令眼睛的晶體及周圍組織加速老化。有研究指，香煙的煙霧含有鎊和異氰酸鹽，也可損害晶體組織。

深近視暴曬創傷都要留意

再者，深近視也會加快眼睛內部包括晶體的老化情況，故此亦容易觸發白內障。而白內障愈嚴重，又會令原本深近視的度數進一步上升，形成惡性循環。此外，長期暴曬，過量受紫外線照射，亦會令眼球晶體所含的蛋白質氧化，以致晶體容易混濁而造成白內障。最後，如眼部曾經歷意外創傷、或患了慢性虹膜炎，也會增加患白內障的風險。

白內障的病情發展緩慢，可影響一隻或一雙眼，常見可分為3個類型：

第一類是核硬化性白內障，特性是晶體中央的核會逐漸變硬和變黃，令患者的近視度數急速上升；

第二類是皮質性白內障，由於晶體外圍的皮質變得不透明，吸入的光線因而散射，令患者視野經常呈眩光，其後也會逐漸向內變濁，尤其多發於糖尿病併發白內障的患者；

第三類是後囊內白內障，晶體後方的後囊內表面變得不透明而影響視力的清晰度，雖然可能沒有核硬化性白內障的硬度，但因為處於光學系統的重要位置，因此也會嚴重影響視力，這種白內障多見於長期要用高劑量類固醇的患者。

何穎流說：「我哋之所以能夠看近望遠，全賴眼球內嘅透明晶體調節光線，將影象聚焦視網膜上，令視力清

晰。然而，當晶體老化或功能受損，就會變得混濁而造成白內障，以致逐漸看得又朦又暗。因此，當眼睛出現常見嘅白內障症狀，須及早求醫。」其中徵兆包括視力模糊、影像重現影、影像色彩變暗帶黃、夜間視力下降、影像在光線下出現眩光、眼睛易受光線刺激而流淚，以及覺得近視愈來愈深而頻換眼鏡或隱形眼鏡等情況。

當白內障惡化，會導致跌倒而增加骨折風險，如患者需駕駛車輛亦會影響安全。嚴重的白內障更可併發青光眼及其他嚴重症狀，增加失明的風險。何穎流指出，現時白內障的手術發展成熟，患者無須過分憂慮，建議按自身情況跟醫生商討，以盡快找出最合適的治療方案。

治療白內障主要是做手術，目標是讓患者重現清晰視力。當視力受損程度影響到工作及駕駛安全，以及生活自理等，經醫生診斷，並評估身體狀況後，就可做人工晶體置換手術，無須等到白內障所謂「夠熟」才去醫，以免增加手術治療的複雜性。

人工晶體可防紫外光

白內障手術多以微創方式進行，較普遍的包括「飛秒激光白內障治療」以及「微創超聲波乳化白內障治療」。前者須用激光在晶體的正中央切割一個圓形切口，用輕微的超聲波及吸管將白內障的晶體吸後，就可將人工晶體精準地植入。後者切口可小至約2至3毫米，並用微細的超聲波儀器去乳化白內障晶體至液體狀隨即吸走，跟着放入加強術後視力清晰度的摺疊式人工晶體。不過，當病況嚴重或因應患者特殊需要，仍要採用傳統囊外摘除手術。

手術所使用的人工晶體是可防紫外光，也適合永久使用，現時選擇較以往多，常見的4類包括：沒有矯正老花及散光功能的單焦晶體；配備散光矯正功能的單焦散光晶體；具有遠、中、近影像清晰功能及可改善老花的多焦晶體；以及具有遠、中、近影像清晰功能及可改善老花和散光的多焦散光晶體。

多焦距晶體雖多功能，但猶如佩戴漸進老花近視鏡一樣，必須花點時間學習適應。萬一真的怕適應不來，或可考慮選擇單視矯視法，利用手術「調校」眼睛的度數，令患者一邊眼看近，另一邊眼看遠。惟這矯視法亦需約1至3個月學習適應左右眼協調。



港安醫院—荃灣
眼科顧問醫生
何穎流



50歲或之前也可確診

白內障提早來 關糖尿吸煙事

不少人覺得白內障只是七老八十的長者專利，惟近年臨床發現，吸煙、糖尿病、長期暴曬、太深近視等，均容易令人提早到40多歲就有白內障，更有些先天病變導致少數嬰幼兒患者出現。到底白內障為何會提早出現？一旦患上白內障又應如何處理？微創手術又有什麼注意事項？這次請來港安醫院—荃灣眼科顧問醫生何穎流淺談白內障常見的疑問。

吸煙會加速眼睛的晶體及組織老化。

高血糖會導致眼球晶體腫脹及降低透澈度。



暴曬會對眼睛構成影響。

醫資訊

白內障預防3式

- 1 戒煙；
- 2 減少眼睛受紫外線照射，在戶外陽光下應佩戴防紫外線的太陽眼鏡。若患有如虹膜炎等眼疾，或糖尿病等系統性疾病，需妥善控制病情，以減低患上白內障的機會；
- 3 定期作全面的眼科檢查。



無煙生活更愉快。