

深近視度數是多少？

在世界衛生組織的定義中，超過500度近視的狀態就是「深近視」。然而，多數人卻不了解，深近視不僅有度數較高或眼鏡鏡片較厚的問題，還伴隨着其他眼科疾病，甚至是失明的危機。因此，建議大家發現眼睛出現異狀的時候，盡快諮詢眼科醫生，避免錯失治療良機。

為什麼會有深近視？

- **遺傳因素**：若是雙親皆有深近視的情況，子女一般也會比其他人更容易患有深近視。
- **後天環境影響**：後天用眼習慣不佳，或是生活作息不正常、飲食不均衡、運動不足等情況都有可能引起深近視。

有哪些併發症？

■ 白內障

白內障患者眼球內的水晶體會變得混濁，令視力衰退，一般發病年齡大約在55至60歲左右，然而白內障近期也有年輕化的趨勢，這情況稱為「早發性白內障」。但如何提早發現深近視白內障？深近視患者若發現單眼或雙眼度數急速飆升，可能就是白內障的徵兆。

■ 青光眼

青光眼無特定的發病年齡及度數，卻是深近視的常見併發症之一。這是因為深近視的患者眼軸會被大幅度拉長，也改變了脈絡膜、葡萄膜、視神經血管等眼部組織的結構，進而提升患有青光眼的機率，導致患者可能出現視線範圍變窄、容易在光源周圍看到光圈、眼睛疼痛等症狀，造成不適。

■ 黃斑部病變

如果患者發現自己突然對於顏色、對比、臉孔的識別能力降低，同時容易把直線看成波浪形或在視覺上看到黑暗模糊區，那可能就是黃斑部病變所引起的症狀。年齡約為45歲以上且近視超過1,500度、眼軸長大於29mm的患者會較容易引發深近視黃斑部病變。這其實與感光細胞的死亡息息相關，深近視會使得患者眼軸拉長、眼球增大，並較低眼球的血管密度，並造成眼睛細胞的養分供應不足而逐漸萎縮凋亡，最終影響中心視力。

■ 視網膜脫落

近視每增加100度，就會使得眼軸增長0.37mm，視網膜在近視加深、眼軸加長的過程中，也會逐漸被拉扯而變薄及退化。而深近視視網膜變得越薄，產生裂孔的風險也會越高，後續可能會導致眼球內部的水分從裂孔流入眼球壁和視網膜之間，引發視網膜脫落的問題。這時候，患者可能會開始有嚴重的飛蚊症，發現自己眼前有明顯的窗簾狀飄動物，或是視線範圍有局部缺損。此外，視網膜脫落長期不處理，也會使得感光細胞凋亡，造成患者視力大幅度下降，甚至直接失明。



深近視 併發症

香港眼科學會昨日發布調查，發現有三成近視的受訪者，其近視度數達深近視的500度或以上，患青光眼風險多過無近視者3倍、視網膜脫落風險多約20倍，以及黃斑病風險多約40倍，但60%受訪者對近視引致的併發症不了解。學會呼籲市民要將近視當作一種疾病，及時檢查與治療。究竟深近視會有什麼併發症？現在為大家講解。



近視度數 只會有增無減？

大部分近視其實是源自眼軸（眼球長度）過長，所以準確而言，是「眼長不能變短」。直至眼睛晶體開始硬化並形成老花，近視度數才有可能減淺。這種變化也可能是疾病所致，如眼底黃斑出現水腫，或是眼睛吸光組織的位置出現變化，使近視減淺。通常近視度數在水腫消除後便會恢復。糖尿病患者屬此問題的高危族群，在血糖控制不佳時，近視度數會不斷浮動。

如何避免近視度數加深？

■ 20·20·20法則

美國眼科學會推薦的護眼習慣「20·20·20法則」，每用眼20分鐘穿插20秒的休息，並將視線轉看20呎遠（6.1米）的地方。同時可多眨眼睛，讓眼球進一步放鬆和增加潤滑。

■ 增加戶外活動

戶外活動是預防近視發生、延緩度數加深的一個保護因素。因為陽光能增加視網膜多巴胺的分泌量，進而抑制眼軸伸長；而且遠距離視野可減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。

■ 多喝水

當體內有充足的水分，有助眼部潤滑和分泌淚液；身體若脫水，更容易使眼睛疲勞、頭痛或視力模糊。記得上班帶瓶水，或在電腦旁放一杯水，提醒自己隨時補充水分。

■ 營養飲食

飲食也會影響眼睛健康，像omega-3脂肪酸、葉黃素、花青素、鋅或維他命C、E等營養素，可幫助抵禦與年齡有關的視力問題，如黃斑部病變或白內障。當中護眼最有效的食物，包括紅蘿蔔、南瓜、堅果、三文魚、吞拿魚、蠔和豬肉。



■ 控制電子產品使用時間

不要過度用眼，且在光線不足的環境中看電子產品也是一種壞習慣，有機會誘發青光眼。最重要的是做定期檢查，可以及時發現問題並治療。

