

夜間燈光暗，看不清東西很正常？殊不知這可能是夜盲症來襲。很多人誤以為視力到晚上會差點點是小問題，其實患上夜盲症是可致盲的！到底夜盲症有什麼症狀？攝取哪種營養素有助延緩及預防後天夜盲症？適逢10月15日為國際盲人節，小編邀請眼科專科醫生湯文傑講解夜盲症成因、治療方法，並分享護眼的重要性，讓大家重視眼睛健康，避免留下眼睛損傷的遺憾。



眼科專科醫生
湯文傑

隧道視覺視野圖



正常視覺



隧道視覺

隧道視覺是指視野中只剩下了一個狹窄的圓形隧道式的區域。

夜盲症並不是單純在晚上看不清，而是「視網膜色素病變」，病情發展下去可以導致失明。人類視網膜上的感光細胞，是由視桿細胞（Rod cell）和視錐細胞（Cone cell）構成，其中視桿細胞大多分布在視網膜的周邊，負責周邊視力和夜視覺，當視桿細胞出現病變或退化，就會造成夜盲症。

夜盲症不算常見，每4,000人當中就有1人患有不同程度的夜盲症，大多是先天因素所致，但也有部分是後天因素引起：

■**遺傳因素（先天）**：此病具高度遺傳性，在遺傳性疾病中相對常

見，遺傳方式很多，包括常染色體顯性遺傳、常染色體隱性遺傳、X染色體遺傳等，其中最常見是隱性遺傳，患者通常在年輕時（10至20歲）時出現症狀，到中年（40至50歲）就完全喪失視力。如果家族中有人確診，其他成員最好接受徹底檢查。

■**缺乏維他命A（後天）**：由於視桿細胞的主要營養正是來自維他命A，所以如果缺乏維他命A便會引起夜盲症。這種夜盲症病情和遺傳性夜盲一樣嚴重，就算補充維他命A都不會痊癒，只可延緩病情。

夜盲症最初發病時，主要症狀就是夜間視力稍差。相比起光線

充足的地方，在黑暗的環境下視力較差是正常，但夜盲症的狀況是整體視野變得更加暗，基本上除了光源外，難以看到其他事物，導致患者很多時無法在晚上出門。平時可能會出現下列常見情形：

- 進入黑暗的環境下待超過5分鐘，仍無法恢復視力。
- 在具有微弱光線的環境下，無法看清物體或人的面孔。
- 對光線敏感。
- 在燈光周圍會出現不明眩光、畏光等視力問題。
- 甚至無法看見夜空中的星星。

中央蔓延病變 有如「隧道視力」

當夜盲症病情日益發展，漸漸的病變部分會變大，並向中央蔓延，除了夜間的視力惡化外，也會開始引發更明顯的症狀，常見會造成周邊視野逐漸變狹窄——「隧道視力」（Tunnel Vision）。即視野像在隧道內往外看般，四周黑漆漆，只有正中央、有光線的地方才看得到。病情發展到最後，患者就會有失明的危險。

夜盲症多為遺傳疾病，治療難度高。雖然基因療法（涉及用該基因的健康拷貝替代引起疾病的突變基因）在2017年得到美國食品藥品監督管理局（FDA）核准，但成本相當高，離普及還有一段距離。然而病情仍可透過不同方法減緩，攝取有助護眼的營養就是常見的做法之一，而就算本身沒有夜盲症，攝取合適營養也可幫助預防後天夜盲症。當然，若發現視力轉弱、看東西突然看不清楚，建議向眼科專科醫生進一步檢查。

夜盲症 恐致盲 攝營養護眼



■充足的睡眠可減少眼睛疲勞。

醫
資
訊

哪些營養素 有助減緩預防？

- 維他命A（支持視網膜）**：魚肝油、牛鰾、番薯、鰻魚等。
- 維他命B群（有助於神經功能）**：全麥穀物、豆類、奶類等。
- 玉米黃素（改善對比敏感度）**：粟米、黃椒、雞蛋等。
- 胡蘿蔔素（以被人體轉化成維他命A）**：胡蘿蔔、深綠色蔬菜（如羽衣甘藍、菠菜）等。
- 鋅（幫助維他命A發揮作用）**：肉類、海產、堅果（如花生、杏仁、腰果）等。

■魚肝油含豐富的維他命A。

■多進食穀物和蔬菜有助眼睛健康。

注意日常生活 防後天夜盲突襲

眼睛是靈魂之窗，保護雙眼十分重要，任何人也需保護雙眼。除了從飲食入手之外，還可透過以下措施，減少後天夜盲症突襲。

- 定期驗眼**：建議每半年進行視力檢查，及早確認是否患有夜盲症或其他與眼睛相關的疾病。
- 阻隔UV**：平時外出可透過佩戴太陽眼鏡或帽子，避免紫外線（UV），防止任何眼疾病變而導致夜盲症。
- 避免三高**：由於糖尿病引起微血管病變，會造成視網膜感光及色素細胞退化，進而引發夜盲症。
- 規律運動**：定期運動可改善血液循

環，減輕眼睛疲勞，並且減少使用屏幕的時間。

- 充足睡眠**：充足的睡眠可減少眼睛疲勞，使眼睛有充分的休息。
- 注意保養視力**：遠眺是一種簡單有效的眼部運動，可以幫助眼球肌肉放鬆。



■定期驗眼及早發現視力問題。