

認識白內障 延緩眼花問題

內障都是因眼晴老年退化所致，九成白



邁入60歲之後，若眼睛看東西越來越模糊，有可能是患上了白內障。白內障是退化性疾病，病發率隨年紀增加，患者平均年齡約65歲。記者專訪眼科專科醫生李琬微，講解白內障成因、分類及治療方法，提醒讀者要注意防曬、戒煙等，預防白內障形成。

記者：Karena

白內障是全球頭號致盲殺手，世界衛生組織報告指出全世界有近半成眼盲患者，因老年性白內障而失明。眼科專科醫生李琬微指出：「在眼球內瞳孔後有一個水晶體，它狀態健康時清澈透亮，能調節使光線集中在視網膜上，功能就像相機的鏡頭。年紀大後水晶體內的蛋白質退化，水晶體會硬化混濁，看東西時變得模糊，令視力日漸減弱。」

分類及成因

形成白內障的原因很多，可分為先天性和後天性，李醫生解釋：「先天性白內障成因包括胎內感染、染色體變異，或患有遺傳病，如唐氏綜合症。後天性白內障可分為原發性和繼發性，原發性白內障是由於老年退化所致，是在長者中最常見的成因，60歲或以上的年齡群組超過八成人士做臨床檢查都會有不同程度的白內障。繼發性白內障則包括因虹膜炎、青光眼、視網膜病變等眼晴疾病所引起，或因嚴重糖尿病使眼內的液體含糖量偏高所導致，又或眼睛受到外力撞擊或異物入眼所引發。此外，吸煙、近視過深都會導致白內障。」白內障的形態也可以分類，李醫生表示：「核性白內障主要發生在水晶體中心核仁部位，通常病人會伴隨近視加深的症狀。皮質型白內障發生在外圍皮質層，漸漸向內生長而影響視力，病人較畏光，對強光敏感。後囊型白內障發生在水晶體後囊，視力下降比前兩種類型更快速，而且眼睛在越光的地方，就越看不清楚。」



定期檢查視力，可以掌握治療白內障的最佳時機。

初期症狀

不少人認為長時間使用電子產品會加快白內障的出現，但其實白內障形成主要與紫外線有關，李醫生指出：「暴露在紫外線下是引發白內障的主要原因，如漁民、農民、高爾夫球運動員、職業司機等經常曝曬並接觸到紫外線，皆會提高患上白內障的風險。」除了視力模糊，白內障還有其他症狀，李醫生補充：「白內障患者不論看遠或近的物件，影像都會變得模糊，且看起來有疊層、殘影的感覺，眼睛感到眩光、畏光，覺得光線周圍出現光圈分散，或是看晚間的路燈或車燈感到非常刺眼。有些病人出現眼晴度數變來變去的情況，如近視、老花突然加深、又突然降低。水晶體除了混濁，還會變黃，眼中世界就像變了色調，對比度、鮮豔度下降，變得像一張黃褐色的老照片。」



白內障是退化性疾病，如發現家中長者視力變得模糊、畏光等，應及早尋求眼科醫生協助。



白內障成因與紫外線有莫大關係，在陽光猛烈的日子到戶外活動，宜佩戴太陽眼鏡。



多吃蔬菜水果等高纖維食物，避免攝取過多醣類及澱粉，有助控制體重，從而預防三高，減低患上白內障的機會。

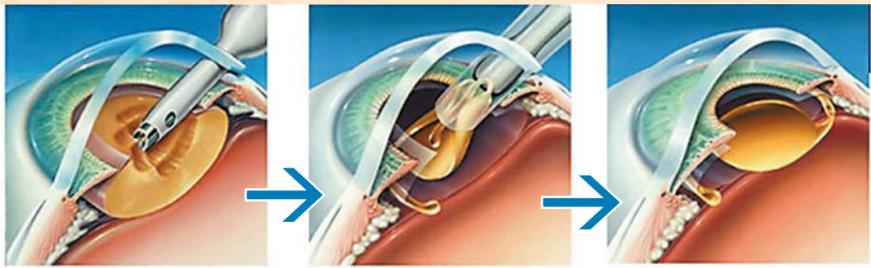
治療方法

目前白內障沒有藥物治療，主要透過手術治理，李醫生表示：「利用手術摘除混濁的水晶體後，再用人工水晶體來取代原來水晶體的功能。現時手術技術進步，術後只造成微創傷口，如超聲乳花微創手術，另有飛秒激光手術幫助矯正散光和增加手術準確性。另外，人工晶體的選擇也有更多，如單焦距晶體、散光晶體、多焦距晶體，能同時矯正近視、老花及散光，令病人手術後減低對眼鏡的依賴。然而，所有手術都有風險，包括發炎後感染、不能夠完全清除白內障、玻璃體出血、視網膜脫落等。治療後也有病人在兩三年內出現後囊增生或者後囊混濁的情況，感覺像白內障復發，但實際上白內障是不會復發的，此時經醫生檢查後需要再接受激光手術治療。嚴重的白內障會導致青光眼，也可能會增加手術的困難度與併發症產生的機會，因此愈早治療愈好。」若是已經患有白內障，宜定期到眼科門診檢查，以免錯失手術時機。

預防方法

手術過後，患者日常要多加注意保護眼睛，李醫生解釋：「手術後患者可能會眼乾不適，可多滴滋潤的眼藥水。日常要保持清潔，洗頭時要小心，並避免進行劇烈運動。手術後一個星期，生活大致上可回復正常，唯一要注意術後一個月內不可以游泳。不少人擔心手術後不能坐飛機，其實手術過程中不涉及氣體注射，因此飛機內的艙壓不會影響接受過這類手術的病人。無論是否患有白內障，日常防曬都非常重要，在戶外工作或是從事戶外活動時，最好佩戴防紫外線的眼鏡，又或戴帽子、持傘。除了預防白內障，也能保護黃斑點。另外，吸煙者是白內障高危險群，因此應及早戒煙。減少使用電子屏幕，保持均衡飲食及規律運動，預防高血壓、高血脂及高血糖，都是預防眼睛老化的好方法。」白內障雖然是由老化引致，但透過及早預防，做好防曬、戒煙及控制三高，還是有機會延緩這種疾病的發生。

超聲波技術將混濁的水晶體分解並吸出，再換上人工水晶體。



從「是藥三分毒」說起

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



許多人都知道「是藥三分毒」這個道理。對於中藥「有毒」一說，中醫古著早有記載。二千多年前的《神農本草經》，就將中藥分成上、中、下三品，下品藥多數有毒，不能長期服用。所謂「有毒」，主要是指服用後出現不良反應及副作用，提醒人們中藥有偏性，必須謹慎使用。

中藥中確有少數藥物能引發不良反應，如植物藥中的川烏、草烏；動物藥中的蟾蜍、蜈蚣、水蛭等。礦物藥的輕粉、雄黃、黃丹等。吸入少量砒霜粉塵，會出現頭痛、發熱、嘔吐、視力模糊、全身乏力、抽搐等症。但讀者不用擔心，中國目前應用的12807種中藥，可引起不良反應的只有120種，不到1%，引起嚴重不良反應的不超過50種，遠低於西藥的副作用。

說到有毒之藥，不少人會想到砒霜，因它經常出現在古裝戲劇，用以謀財害命。傳說中如服用0.001克砒霜就會喪命，但事實上，製成丸散劑後，砒霜可用到0.004克，如改用外敷，用量還可以再大一些。砒霜等藥，雖然有毒，但在經驗豐富的名醫手中，治療疑難雜症、重症都有很好的效果，如安宮牛黃丸、牛黃解毒片，都含有有毒的中藥雄黃和朱砂，但從古至今，活人無數，從未發生中毒現象。近代研究證明，雄黃可以治療白血病而得到醫學界公認。砒霜注射液治療原發性肝癌、白血病也有很好的效果。

關於砒霜，在中醫歷史上有這樣的故事。清末民初，上海有一醫術高明的中醫，名叫張驥雲，求醫之人門庭若市。一天來了一位病人，骨瘦如柴，肚大如鼓，自述一天食飯二斤還吃不飽，但人卻越來越瘦，四肢無力。張醫切脈問症，按摸肚皮後，開出一張藥方，囑病

人須餓肚一日，方可食藥。說三天之內病情就會好轉。病人但見處方上只開一味藥「砒霜四兩」，嚇得半死。心想，砒霜是毒藥，誰人不知，何況要服四兩？他想張醫是位名醫，應不會亂來，惟他仍自作主張先配二兩服用，服後腹痛如絞，大便排出許多白色長蟲，便後頓感腹痛減輕、舒服輕鬆，全身也感有些力氣，食量見減少。

過些日子他到張醫處覆診，張醫問：「你沒有照我開的劑量服藥？現在就毫無辦法了。」病人說：「那我補吃砒霜二兩不就可以了嗎？」張醫急道：「不行了，因你腹中蟲子太多，上次只服二兩砒霜，沒有把蟲子全部殺掉，現在補吃，剩下的蟲子已學乖了，不會再吃你吃的砒霜，蟲子不吃砒霜，就會被人體吸收，你就會中毒而死。」病人回家後，左思右想，決定補吃二兩砒霜。果然不到一刻工夫，就中毒而亡了。所以說砒霜可以治病，但不當用藥，即可送命。

有些中藥被大眾認為無毒性，甚至是補藥，但若應用不當，沒有對病人「辨證論治」，同樣會令服用者出現藥物不良反應，令其有「中毒」的副作用。如體質虛弱的人不適合服用人參，服用後會出現大汗淋漓的虛脫現象，就是俗語說的「虛不受補」。現代研究發現，如每天服用人參超過30克，連服兩個月，就會有頭暈、煩躁、失眠、血壓升高等症狀，出現濫用人參綜合症。



保健之道

上班族生活忙碌、三餐不定時，容易出現消化不良、腸胃不適等問題，其中胃炎是較常見的都市腸胃病。腸胃肝臟科專科醫生薛立威講解胃炎的症狀及治療方式，並介紹預防方法。

薛立威醫生指出，胃炎可分為急性和慢性：「急性胃炎是由於胃黏膜受到刺激或感染引起的短期炎症，通常會在幾天或幾周內自行緩解，但在病程中可能會出現上腹疼痛、噁心、嘔吐、胃氣脹等症狀。最常見的刺激物包括藥物（如阿司匹靈等）、酒精、過分辛辣或酸性的食物等。最常見的原因是感染性胃炎，例如細菌感染、病毒感染或真菌感染，幽門螺旋菌是其中一種經常引起急性胃炎的細菌。慢性胃炎是一種長期存在的胃黏膜炎症，可以持續數月甚至數年。慢性胃炎可能導致胃黏膜萎縮、胃酸分泌減少等問題，進而影響消化功能。長期而嚴重的慢性胃炎有可能產生病變，增加胃癌的風險。大部分輕微的慢性胃炎都沒有症狀，即使有，症狀也比急性胃炎輕微，例如胃部不適、噁心、食慾不振等。慢性胃炎的主要原因是長期的胃酸刺激，常見的危險因素包括長期吸煙、飲酒、不良的飲食習慣等。」

胃炎症狀因人而異，不同類型的胃炎，症狀也有所不同。以下是常見的胃炎症狀：

1. 感到上腹部疼痛、不適或脹氣感，在進食後加重或減輕。
2. 感到噁心和嘔吐，這些症狀在早晨或空腹時尤為明顯。
3. 感到食慾不振，進食量減少。
4. 導致腹瀉或便秘。
5. 感到胃灼熱或胃酸倒流，在夜間或躺下時尤為明顯。
6. 伴隨其他症狀，如口乾、口臭、噯氣等。

若出現上述症狀，建議及時就醫。胃炎的治療方法根據病因和症狀而有所不同，薛醫生表示：「醫生會處方抑制胃酸的藥物（如H2受體阻劑），中和胃酸值。如發現有幽門螺旋桿菌，會處方抗生素加高劑量及質子泵抑制劑。如病人需要服食止痛藥，盡量以含有對乙酰氨基酚的止痛藥代替非類固醇消炎藥。」

預防胃炎有辦法



斷食法或加重胃炎病情

胃炎患者應少吃甜食，薛醫生解釋：「糖分在腸道難以吸收，會令腸道排出水分，形成肚瀉。近年標榜零卡路里的飲品，其甜味來自不能被腸胃吸收的糖分，所以引致的肚瀉情況會更嚴重。」近年流行不同的斷食法，最常見的有「168斷食法」，薛醫生解釋：「有研究顯示斷食法能減輕身體發炎，加速新陳代謝，亦可能對恢復腸道細菌微生態有正面作用，但暫時尚缺乏嚴謹的醫學研究去證實。如本身患有急性胃炎，或比較嚴重的慢性胃炎就要多加留意，因長時間斷食或會加劇胃炎病情。」

對於胃炎患者來說，維持良好的飲食習慣十分重要。薛醫生建議：「胃炎患者宜食用清淡、易消化的食品，如粥、清蒸魚、蒸蛋等。應多吃高纖食品，如蔬菜、水果等。選擇低脂肪的食品，如瘦肉、雞胸肉、魚肉等，以及非刺激性食品，如煮熟的蔬菜、飯糰等。富含益生菌的食品也應多吃，如酸奶、酸菜等。」預防胃炎的關鍵是避免胃黏膜受到刺激，薛醫生建議：「避免暴飲暴食或長期飢餓，避免食用過度刺激性、油膩、辛辣食物等。保持飲食衛生，避免食用不潔食品。控制壓力，如適當休息、運動等。避免飲酒和吸煙，過量飲酒或吸煙會刺激胃黏膜，引起胃炎。適當用藥，避免長期使用非類固醇消炎止痛藥、阿司匹靈等會刺激胃黏膜的藥物。同時要預防幽門螺旋桿菌感染，如避免吃生的食物，保持個人衛生等。」只要避免不良飲食習慣、保持健康生活規律，自然有助預防胃炎。 記者：嘉禧