

中老年人眼睛疾病的預防與治療

◎基隆長庚眼科主治醫師 楊嶺

98年9月5日，一個炎熱的星期六下午，基隆長庚眼科為基隆市中老年民眾，在基隆市文化局二樓舉辦了一個健康講座。本次活動由楊嶺醫師擔任講師，會中提供了相當多中老年人眼睛保健的方法，並且深入淺出地介紹了多項中老年人常見的眼科疾病。

許多人從中年開始常常會覺得眼睛越來越模糊，容易疲勞。再加上隨著年齡的增長，身體開始有一些現代文明疾病（如糖尿病及高血壓等），如果沒有適當的控制，就有可能會造成視力的損傷。視力受損雖然不會立即危害生命，但對日常活動及生活品質的影響，卻常常比各種常見的慢性疾病還要大。不但影響患者自己的工作及生活能力，同時也會增加家人照顧上的負擔。這次講座重點在於如何預防各種眼科疾病的發生及惡化。

以糖尿病視網膜病變為例，不只是一要努力控制血糖、血壓，更重要的是要「早期發現」、「盡早」開始「嚴格」的控制。因為血糖控制的好壞，其對視網膜病變的發生或惡化，其影響可以長達10年以上。對於較嚴重的視網膜病變，在剛開始嚴格的控制血糖或者接受治

療的初期，視網膜病變可能還是會繼續惡化半年或以上。這時千萬不可以中途放棄，一定要持續治療，才有穩定病情的效果。

講座的後半部是讓民眾提出自己的問題，我們再一一詳細解答。大家反應非常熱烈，一方面問了一些很生活化的問題，另一方面也分享自己對眼睛疾病的體驗。例如有一位太太跟我們分享，她因為青光眼視野受損，所以去看大型的舞台表演時，雖然台上有40多位舞蹈表演者，但她自己則只能看到中間的10位左右，提醒了大家早期發現青光眼的重要性。

非常感謝這麼多民眾對踴躍參加這次健康講座，本來預計名額120人卻來了超過150人。從問卷調查中也可以感受到民眾對我們的支持和鼓勵。我們正籌劃在未來一年，定期舉辦不同主題的講座，期待您下次一起來參加！

