我得到了白內障！怎麼辦？

◎林口長庚眼科部主治醫師　侯鈞賀
◎林口長庚眼科部部主任　馬惠康校閱

掃描 QR code 可觀看影片檔

白內障是影響視力最常見的眼科疾病之一。人隨著年紀慢慢的增長，生活周遭光線的能量和過氧化的傷害或代謝的沉積，造成蛋白質的變性，使得水晶體漸漸變得不透光，而產生白內障。這是屬於一種正常的退化，只要活得夠久就一定會有白內障。但白內障的嚴重程度也會因人而異，少部分的人 40 歲就已經很嚴重了，例如高度近視、患有糖尿病或是長期使用一些藥物如類固醇者。但有的人到了 7、80 歲才變得厲害。所以應平常注意保養以減少退化，像是眼睛的防曬，可以戴太陽眼鏡和戴帽子，以避免陽光曬到眼睛；也可以多吃一些富含抗氧化元素的食物，像五穀雜糧堅果類，可以減緩白內障惡化的速度。

然而年紀大了視力不好，卻不一定是白內障的問題。會影響視力的問題很多，例如老年性黃斑退化、青光眼、角膜退化、視神經病變、糖尿病視網膜病變，甚至是腦部的病變等，不一而足。所以千萬不要以為視力的退化只是年紀增加造成的白內障而掉以輕心，一定要尋求眼科醫師的協助，詳細檢查以免延誤治療的時機。

白內障要如何治療呢？並不是有白內障就一定要立刻開刀，而是視力模糊影響到生活才需要開刀。如果只是輕度到中度的白內障變化，可以先用眼藥水來減緩它惡化的速度。白內障也可能會造成眼睛度數的變化，如果驗配眼鏡後，就可以看得清楚，就還不需要開刀。有時白內障也會引起青光眼的變化，如果使用青光眼治療效果不良時，白內障就需提早手術治療。所以不嚴重的白內障不用手術，但是嚴重的白內障也是不能一直放下去，以免引起併發症。除了青光眼外，嚴重的白內障也可能造成眼球發炎。

另外，目前的手術是利用超音波來震碎白內障，傷口大約 0.25 公分。只需眼皮打麻醉針的局部麻醉或是點眼藥水的表面麻醉。手術的時間約 2、30 分鐘，不需住院，手術後隔天回診，注意眼睛的清潔約一到兩個禮拜。但是如果白內障太嚴重，不僅超音波可能震不動，周圍組織也可能會脆化，而必須要改成傳統的手術，那時手術的傷口就需要 1 公分多的長度，手術的時間至少需要 1 小時以上，術後的恢復期也較緩慢。

或許您曾聽說白內障手術有分健保和自費兩種，然而其實手術的部分都是健保給付的，但因手術中會植入人工水晶體，這就有分為健保等級的人工水晶體和自費等級的人工水晶體。施行白內障手術時，在清除掉病人混濁的水晶體後，我們會將人工水晶體放在原來水晶體的位置，所以在眼睛裡面是看不到也摸不到，而且置放後幾乎一輩子都不需再更換；而這個人工水晶體一定要放，如果不放，手術後往往會變成一千多度的遠視眼。那麼手術後視力的進步就會不理想！

健保和自費等級的人工水晶體有什麼差別呢？在材質的方面，健保和自費等級的人工水體是沒有差別的，術後的視力都很好，都是可以放一輩子。差別在於健保等級的會有球面像差！但只要維持充足的光線，就可以改善這個問題。而自費的人工水晶體則提供了非球面人工水晶體、散光、老花三種選擇。所以人工水晶體的選擇，需根據個人眼睛的狀況和自己的生活習慣與醫師充分討論，了解各別人工水晶體的優缺點後，才做適當的決定，並非越貴的越好。

因此當視力惡化時，一定要找眼科醫師詳細檢查原因。萬一是白內障並不需要擔心，若不嚴重是不需要手術的。平時多注意保養，注意陽光的防曬、多吃糙米五穀，點減緩白內障惡化的眼藥水，並定期檢查，不要讓白內障產生併發症就可以了。萬一需要手術，術前選用適合自己的人工水晶體，手術大部分都是不複雜的，在術後注意眼部的清潔，避免碰撞。藉此希望以上能幫助大家認識白內障並且能正確的處理面對。