

您的靈魂之窗



保護雙眼
欣賞美麗世界

GLAU[©]MA NZ
TO SAVE SIGHT

慈善信託

眼睛

眼睛捕捉視覺信息，並透過神經脈動傳送到大腦。大腦再將這些信息處理成我們看到的「圖像」。

眼睛由柔軟但結實的組織組成。眼睛需要維持固定形狀，以便準確地聚焦光線。讓眼球像氣球一樣緊實，就可以達到這個目的。

注入眼睛前部的液體稱為「房水」。這種液體施加的壓力恰到好處，可以保持眼睛形狀正常又不會造成傷害。也就是說，不斷被注入眼內的液體量與不斷從眼內排出的液體量相互平衡。液體在眼睛內部的結構周圍循環，然後通過細微導管系統和網狀物排出眼睛。

角膜是瞳孔前面的透明「窗口」，透過眼球晶體將圖像聚焦到視網膜上。

虹膜是眼睛的有色部分。

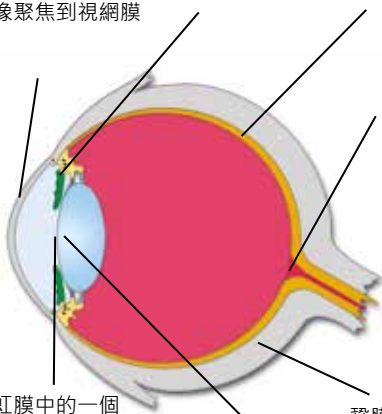
視網膜接收光線並記錄視覺信息。

視神經將視覺信息從視網膜傳遞到大腦。

瞳孔是虹膜中的一個孔，用於控制進入眼睛的光量。

晶體將光線聚焦到視網膜上。

鞏膜是眼睛的堅硬外層。



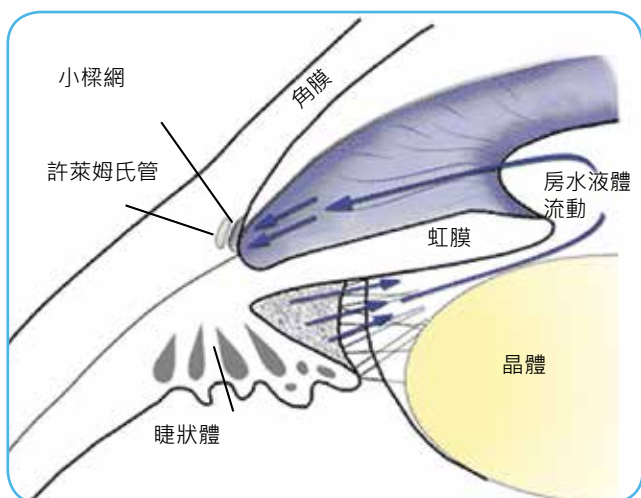
這個排水系統位於眼睛中稱為「隅角」的位置，位於虹膜與角膜交接處。正常情況下，產生的液體量與排出的液體量是平衡的，讓眼內的壓力保持穩定。

什麼是青光眼？

青光眼是一種眼睛疾病，使得眼睛後部的視神經逐漸受損。

神經纖維逐漸死亡，首先會奪走周邊（側面）視覺。視力衰退非常緩慢，通常要到很嚴重時才被發現。

這種視力喪失無法恢復。對大多數的人來說，這種損害是由於房水循環或排液阻塞，導致眼壓升高。而部分的病患，則是因為重要的視神經纖維供血不足，削弱神經結構和 / 或使神經纖維本身出現問題所致。



40 歲以上的紐西蘭人中，約 2% 患有青光眼...

- 青光眼是紐西蘭和其他已開發國家可預防性失明的第一大原凶。
- 患有青光眼的人，有一半不知道自己患有青光眼。
- 若能及早發現青光眼，就可透過治療避免情況惡化，保有視力。
- 青光眼對視神經的損害是不可逆的。
- 青光眼目前約影響全球 6500 萬人。

誰的風險最大？

任何人都可能患上青光眼，不過下列幾種人罹病的風險更高：

- 60 歲以上
- 青光眼的家族史
- 近視
- 高血壓
- 過去或現在使用類固醇藥物
- 眼睛曾受過傷
- 屬非洲和東南亞血統

青光眼的症狀是什麼？

- 青光眼在疾病晚期失去視力之前，並沒有症狀。
- 青光眼被稱為「狡猾的視力小偷」。
- 青光眼是一種無症狀病。

損害通常是非常緩慢，並且從周圍（側面）開始逐漸破壞視覺。在大多數神經纖維受損並且大部分視力受損之前，患者都不會意識到任何問題。

這種損害是不可逆的。失去的視力無法靠治療恢復。但是，通過早期診斷，適當的治療和監測，患者可以保有視力，並停止或減緩損害的進程。



正常視力

青光眼患者看到的景像

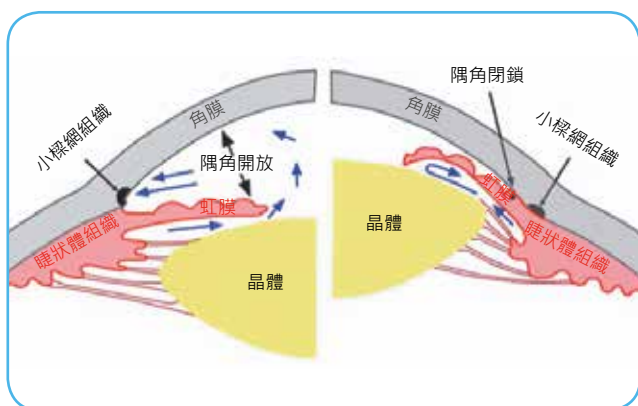


青光眼的類型

青光眼實際上是一系列疾病，共同特徵是對視神經造成損害。如果您被診斷出患有青光眼，眼科醫生會告知您患有何種類型的青光眼。

隅角開放性青光眼

原發性隅角開放性青光眼 (Primary Open Angle Glaucoma) 是青光眼最常見的形式。當眼睛的引流管阻止液體流出時，就會發生這種情況。由於流體無法從眼睛中排出，會導致眼壓增加。大多數人沒有症狀，也沒有預警跡象。



隅角閉鎖性青光眼

眼睛內的隅角鑲嵌在角膜外部和虹膜內部的交界處。如果房水流向隅角的路徑被阻塞，液體將繼續以正常速率流動，但無法從眼睛中流出，從而使眼壓升高到有害的程度。這是隅角閉鎖性青光眼 (Angle Closure Glaucoma) 發生的情況。由於多種原因，隅角可能不讓足夠的液體流出。如果出生時的隅角狹窄，隨著年齡的增長會變得愈來愈窄。有遠視的人或亞洲血統出現隅角閉鎖性青光眼的風險較高。

正常眼壓性青光眼

在正常眼壓性青光眼 (Normal Pressure Glaucoma) 中，即使眼壓不是特別高，視神經也會受到損害。至於為什麼有些人儘管眼壓在「正常」範圍內，視神經還是遭受損害，目前尚不清楚。

偽剝落膜症候群

在偽剝落膜症候群 (Pseudoexfoliation Syndrome) 中，小樑網（將液體從眼睛中排出的海綿組織）被片狀白色物質阻塞。據估計，全球青光眼患者中約有 25% 為偽剝落膜症候群。

色素擴散症候群

色素擴散症候群 (Pigment Dispersion Syndrome) 是小樑網（將液體從眼睛中排出的海綿組織）無法正常運作的另一種情況。在色素擴散症候群中，黑色素顆粒阻塞了網狀結構，阻擋液體正常排出。近視的人患這類青光眼的風險較高。

先天性青光眼

兒童也會患青光眼。這種情況許多是遺傳，但有時在白內障手術後或眼部外傷或炎症後，也可能出現先天性青光眼。

如何察覺青光眼？

定期眼部檢查是及早發現青光眼的唯一方法：

- 紐西蘭青光眼協會 (Glaucoma NZ) 建議，所有人應在 45 歲接受青光眼檢查，此後到 60 歲之間，每 5 年檢查一次，60 歲以後則應每 3 年檢查一次。
- 有青光眼風險因子的人（請參閱第 4 頁）應在 45 歲前接受檢查。
- 如果診斷為青光眼，請遵從眼科醫生的建議，並依建議定期回診。
- 如果您需要配眼鏡或視力出現問題，應該趁機檢查一下眼睛。
- 您可能也需要更頻繁地檢查眼睛，追蹤度數變化，或了解是否有其他眼部疾病。

青光眼檢查通常包括以下項目：

- 視神經檢查。
- 裂隙燈檢查。
- 眼壓檢查（眼壓計）。
- 視野評估，因為青光眼會首先影響周圍（側面）視覺。

如何治療青光眼？

治療方法包括：

眼藥水 – 這些是最常見的治療形式，具有不同的強度和組合。眼藥水可能因患者情況和青光眼類型而有所不同。青光眼的治療是終生的。眼藥水必須每天定期使用。

有些人確實會出現一些副作用，因此開始使用眼藥水後，必須與醫生討論所有新的健康問題或擔憂，這一點很重要。

錠劑 – 某些情況下，可用錠劑治療青光眼。錠劑最常當作短期的臨時措施，直到適合進行手術為止。

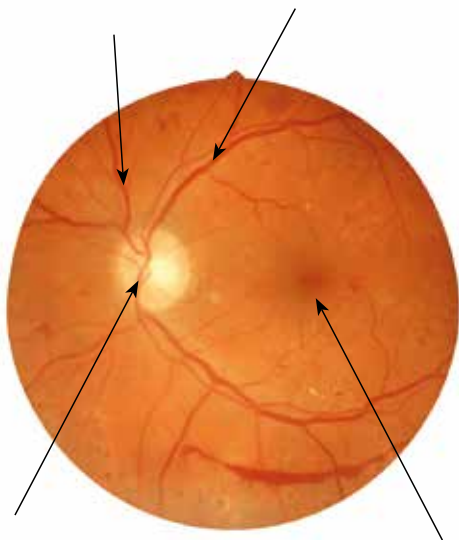
雷射小樑網成形術 – 使用非常聚焦的光束來治療眼睛的隅角。手術的目的是要讓房水更容易從小樑網中流出。許多情況下，雷射治療後可能需要繼續點眼藥水。雷射治療大約需要 10-15 分鐘，不必住院。

雷射虹膜切開術 – 隅角狹窄或隅角閉鎖性青光眼患者的首選治療方法。治療大約需要 10-15 分鐘，不必住院。

手術（小樑切除術） – 這是青光眼最常見的手術，在點眼藥水和雷射都無法控制眼壓時進行。在小樑切除術中，醫生會建立新的通道改善房水引流，以降低眼壓。

手術（Molteno 引流裝置植入手術等） – 在眼睛中植入帶有矽膠引流袋的彈性塑膠管，幫助眼睛排出房水並降低壓力。此手術最常在小樑切除手術無效時進行。若患者的眼睛有產生疤痕組織的風險之下，可能一開始就會直接進行此類手術。

眼睛是體內唯一可以直接看到**血管**的地方，在進行眼科檢查時可以看到糖尿病、高血壓和高膽固醇的跡象。



視神經將您所看到的一切傳送到大腦。根據視神經的變化，可以檢測出青光眼、多發性硬化症，甚至腦部腫瘤等疾病。

黃斑部的作用是提供清晰的中心視力。威脅視力的黃斑部病變，就是影響到視網膜的這個區域。

確診患有青光眼時

- 按照指示定期使用藥物。
- 了解您的藥物名稱以及使用頻率。
- 告知您的其他醫生和健康護理員關於自己的青光眼病情。將您的藥物清單提供給對方。
- 與眼科醫生排定檢查頻率，並確實遵守時間。
- 如果出現任何異常症狀或眼睛問題，請致電您的眼科醫生。
- 與家人討論您的青光眼，並建議他們也接受檢查。不要忘記青光眼經常是家族遺傳。
- 加入紐西蘭青光眼協會，隨時了解青光眼相關資訊。所有服務和資訊都是免費的。
- 致電 0800 452 826；造訪 www.glaucoma.org.nz 或發送電子郵件至 info@glaucoma.org.nz。

生活方式

陽光與眼睛

正如紫外線 (UV) 會損壞皮膚一樣，日光照射也會損壞眼睛。

長期曝曬可導致眼部疾病，特別是白內障，眼瞼皮膚癌和可能的黃斑部退化。



理想情況下，太陽眼鏡應可阻擋 99% 的 UVB 和 95% 的 UVA 這兩種紫外線輻射成分。就算鏡片是深色的，只要塑膠鏡片未經處理，也無法充分阻擋紫外線。請務必檢查太陽眼鏡是否可阻擋紫外線。

請記住，平常會戴的太陽眼鏡才是最好的

運動

控制體重並保持身體健康，有助預防心臟病和糖尿病，這對您的整體健康至關重要。經常做有氧運動有助降低眼壓。此外，定期運動可能會降低眼睛退化的風險，例如黃斑部退化。每週至少運動 3 次，每次持續 30 分鐘是個不錯的目標。



飲食

良好的營養是日常生活方式選擇中極為重要的一部分。大量攝取飽和脂肪和糖，可能會增加罹患眼疾的風險。已知資料顯示，飲食富含維生素、礦物質、健康蛋白質、Omega 3 脂肪酸和葉黃素的人，發生白內障和老年性黃斑部病變的頻率較低。



我們也知道在一些青光眼患者中，大量喝水（15 分鐘內飲用一公升）可能會導致眼壓短暫顯著升高。

魚類、亞麻籽、核桃和菜籽油中的 Omega-3 必需脂肪酸，有助預防眼睛乾燥甚至白內障。

維生素和抗氧化劑

對眼睛重要的一些維生素和礦物質包括：鋅和銅、抗氧化劑維生素 C、E 和 A（如 β 胡蘿蔔素）、葉黃素和硒（一種抗氧化劑礦物質）。這些維生素可以減少黃斑部病變的風險。維生素 B12 和葉酸可降低白內障的風險。



深綠色或顏色鮮豔的水果和蔬菜含有最多的抗氧化劑，可以保護您的眼睛。葉黃素存在於菠菜、芥藍、豌豆、青花菜和甜菜等深綠色多葉蔬菜中，是最知名的護眼抗氧化劑之一。

藥物

有許多治療過敏的方法，例如抗組織胺和去充血劑，其中的藥物會影響特定類型的青光眼患者。有些藥物可使瞳孔擴大。如果隅角狹窄或有隅角閉鎖性青光眼的人使用此類藥物，可能引發急性隅角閉鎖風險。如果您的隅角狹窄，應在使用這種藥物之前諮詢眼科醫生。

類固醇可能增加部分患者的眼壓。這種反應通常發生在類固醇眼藥水的使用，但任何形式的類固醇用藥都可能發生，包括護膚霜（尤其是用於眼周）、錠劑甚至吸入器。

吸菸

研究發現，吸菸與老年性黃斑部病變導致的失明有著密切關聯。此外，吸菸可能損害眼睛血管，也可能使糖尿病眼疾惡化。

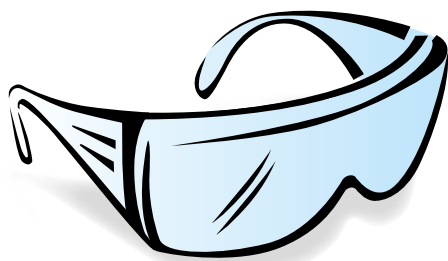
眼睛保健

如果您的活動（不論是工作、在家或從事運動）可能造成眼睛傷害，請戴上護目鏡。

眼睛

保健

不能馬虎！



關於紐西蘭 青光眼協會

使命宣言

紐西蘭青光眼協會成立於 2002 年，是一家非政府資助的慈善信託機構，其使命是消除因青光眼造成的眼盲。

紐西蘭青光眼協會旨在透過以下方法，消除因青光眼造成的眼盲：

- 提升公眾對青光眼的認識
- 支持青光眼患者並提供訊息
- 參與青光眼護理專業醫療人員的教育
- 支持紐西蘭對青光眼的研究

監管

紐西蘭青光眼協會由信託董事會管理，成員來自紐西蘭各地，專業涵蓋眼科學、驗光和商業營運背景。

免費會員制

所有公眾訊息和服務都是免費的。若要註冊加入，請聯繫紐西蘭青光眼協會，以取得會員專屬資料包、持續的支持和最新消息，包括《Eyelights》通訊刊物、公開會議邀請等資訊。

經費

紐西蘭青光眼協會完全仰賴大眾、贊助、信託撥款和募款活動所得的款項。

紐西蘭青光眼協會 – 活動

教育 / 宣導

- 全國性公眾和患者會議
- 工作場所 / 社區小組演講
- 衛生會議 / 展覽
- 教育資源
 - 青光眼資料手冊
 - 網站
 - 《Eyelights》通訊刊物
- 0800 諮詢服務 (0800 452 826)
- 七月年度宣導活動

專業教育計畫

針對青光專業護理人員持續進行專業教育計畫。

研究

紐西蘭青光眼協會支持紐西蘭本土的青光眼研究。

募款

- 七月年度宣導活動
- 贊助者
- 活動
- 撥款
- 大眾捐款

倡導與支持

- 促進並爭取青光眼患者的利益
- 全國同儕支持小組

紐西蘭青光眼協會 免費會員

- 是，我想要註冊加入紐西蘭青光眼協會，取得會員專屬資料包、持續的支持和有關青光眼的最新消息，包括《Eyelights》通訊刊物、公開會議邀請等資訊。

如要成為免費會員，請填寫您的詳細資料並郵寄至下列地址：

稱謂

名字

姓氏

地址

郵遞區號

電話號碼

電子郵件地址

郵寄地址：

Glaucoma NZ
Department of Ophthalmology
The University of Auckland
Private Bag 92019
Auckland 1142

您也可以透過電子郵件 info@glaucoma.org.nz 或致電 **0800 452 826** 與紐西蘭青光眼協會聯絡，提供您的詳細資料，或前往 www.glaucoma.org.nz 加入會員。

如果我們沒有您的姓名
和地址，就無法提供你
訊息更新。



填寫並寄回此會員表格以
了解紐西蘭青光眼協會
的最新信息。





BLINDNESS

FROM

GLAUCOMA

IS

PREVENTABLE*

Get your eyes examined

GLAU@MA NZ
TO SAVE SIGHT

For more information phone **0800 452 826**
or visit **www.glaucoma.org.nz**

* If detected early and treated appropriately

免費會員制

加入紐西蘭青光眼協會，隨時了解青光眼相關資訊。所有服務和資訊都是免費的。

Glaucoma NZ
Department of Ophthalmology
The University of Auckland
Private Bag 92019
Auckland 1142
New Zealand

紐西蘭青光眼協會是註冊慈善信託 (CC21421)

電話： 0800 452 826 (0800 GLAUCOMA)
09 373 8779

傳真： 09 373 7947

電子郵件： info@glaucoma.org.nz

網站： www.glaucoma.org.nz



GLAU  **MA NZ**
TO SAVE SIGHT

慈善信託