

白內障

一、何謂白內障：

眼睛內的水晶體就如同照相機的鏡頭，可以透光並調節焦距，使光線聚焦在視網膜上，經由視神經傳到腦部而產生影像。白內障是原本透明的水晶體變混濁，阻擾光線進入眼睛，會造成視力模糊，甚至看不見物體。

二、白內障的症狀：

最主要的症狀為視力模糊、怕光，所看到的物體較暗、或呈黃色、甚至變形，遇光照射時有畏光的感覺。有的病人因白內障持續進行，導致視力減退或近視度數改變，經常需要換眼鏡。如果白內障持續進行，有時會造成青光眼，甚至失明。

三、造成白內障的原因：

1. 老年性白內障：為一種老化現象，水晶體纖維會隨著年齡增加而產生變化、硬化及混濁，造成視力減退，遠近都看不清楚。
2. 先天性白內障：因遺傳、染色體異常、母親懷孕時感染、嬰兒代謝性異常或早產所造成嬰兒水晶體混濁。
3. 外傷性白內障：震盪、鈍傷、尖銳物品的穿刺傷、穿透性的眼內異物等造成的水晶體混濁。
4. 新陳代謝性白內障：因內分泌疾病（如糖尿病）、腎臟病或長期使用大量類固醇所引起的白內障。



四、白內障如何治療

白內障手術(手術摘除水晶體並植入人工水晶體)是唯一的治療方法。市面上有出售白內障眼藥液或內服藥片等製劑，也只能延緩白內障之症狀。目前醫學上尚無任何藥物可以預防或治療白內障。

五、預防白內障

1. 減少致病的危險因子，如避免抽菸與酗酒。
2. 減少直接與陽光光線接觸，配戴抗紫外線的鏡片或太陽眼鏡都可避免紫外線過度曝曬，同時也可以延緩水晶體的老化。
3. 飲食可多攝取富含抗氧化成分的深綠色及深黃色蔬菜水果，適當補充維他命 A、C、E 也會有幫助。

營養素	預防白內障主要功能
葉黃素	是組成視網膜與黃斑部的重要物質，有助調節眼睛看到的光線、對比敏感度與視覺品質，亦有助減少藍光對眼睛的傷害。含量豐富的食材包括深綠色蔬菜，如菠菜、油菜、綠花椰菜；黃色食材如南瓜、蛋黃、芒果等。
花青素	有助於提升視覺影像的品質，讓視覺更敏銳，在夜晚的視覺能力也較好。含量豐富的食材包括紫色、紅色蔬果，如茄子、紫甘藍、蔓越梅、草莓、番茄等。
蝦紅素	是一種強力的抗氧化劑，可防止眼睛水晶體吸收紫外線 UV 光，並能增強血液循環與睫狀肌調節力，有益保護水晶體健康。含量豐富的食物有動物性如鮭魚、蝦、蟹、魚卵等；蔬果以橘紅色的含量較多

4. 平時保養與定期的接受眼科醫師檢查，一旦發現問題就能及早發現及早治療，如此才是對於眼睛保健最安全的方法。

