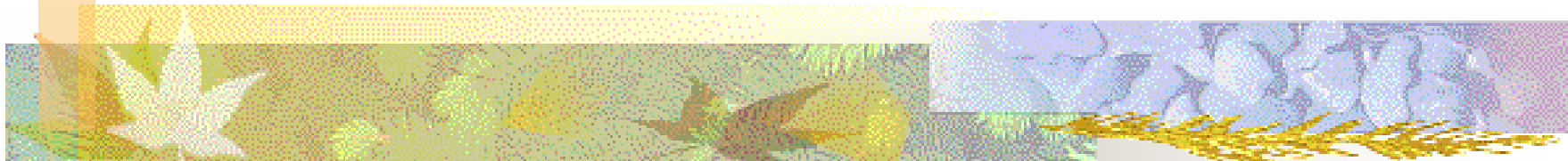


銀髮族視力保健



主講:邱怡菁護理師



前言

- 隨著年歲增長，身體各種組織器官會逐漸退化，因為這種退化而造成老年人視力不良的眼疾包括了老花眼、白內障、青光眼、飛蚊症、老年性黃斑部變性及糖尿病視網膜病變等，可以說是銀髮族視力的六大殺手。




老花眼：

- 是由於眼睛水晶體的硬化導致調節能力降低退化所造成
- 症狀包括視力遠近調節有時間差，近距離工作眼睛易疲倦，酸澀，脹痛，眉骨疼痛，甚至頭痛、噁心，最後近距離視物不清，必需把物體拉遠才看得清
- (老花眼是生理老化過程中所表現的症狀，至目前為止，並無藥物、食物或運動可以治療或預防它的產生。)
- 治療:最簡單方便的方法配戴老花眼鏡




白內障

- 白內障是因水晶體混濁，導致視力障礙的一種疾病
- 長期紫外線的傷害及組織的老化，導致水晶體變硬混濁所致
- 手術摘除及置入人工水晶體是唯一有效治療方法



青光眼

- 稱綠內障，是世界各地成人失明的主要原因之一。當某些因素導致房水分泌增加或排出受阻時，會造成眼壓升高。
- 危險群：糖尿病或高血壓患者，高度近視，家族中有青光眼病患者，最好定期作眼部青光眼檢查，以便早期診斷及儘早適當的治療



青光眼

可分為四大類:有的沒有症狀，有的突發視力模糊、眼睛紅痛、頭痛、噁心或嘔吐

- 治療青光眼乃是控制病情不再惡化，並不能使此病「根治」。
- 青光眼是一種可能導致失明而無法挽回的可怕眼疾，所以一定要接受醫師之定期追蹤檢查；宜避免興奮、憤怒、煩惱或失眠；刺激性之飲料如咖啡、茶、酒，不可多飲；視野檢查需要追蹤，至少一年一次



飛蚊症

- 一種病人自覺的徵候，即是在視野範圍內有似蚊子或蒼蠅的黑點或黑線，甚至蛛網狀的黑影在眼前漂游。
- 玻璃體水化
- 視網膜出血：周邊性視網膜病變的患者，如高度近視或家族遺傳性
- 糖尿性或高血壓性等視網膜血管病變
- 玻璃體發炎



飛蚊症

- 百分之八十的飛蚊症是因為玻璃體水化引起
- 在高度近視眼族群，水化後殘留的玻璃體纖維
- 治療:散大瞳孔，做全視網膜檢查
- 雷射光凝固治療
- 視網膜手術治療



老年性黃斑部變性

- 真正發生機轉並不清楚，可能與視網膜老化及長期紫外線照射有關，眼底所呈現的變化。
- 避免抽菸、控制血壓、減少膽固醇，以及增加攝取含胡蘿蔔素、鋅、銅的食物多攝取維生素C及E，有助於預防及延緩老年性黃斑部變性的發生

糖尿病視網膜症

- 糖尿病視網膜病變的治療，首重血糖的控制，血糖控制得宜可以延緩病變的進行。
- 主要是視網膜微細血管的病變（阻塞及滲漏），因為血管阻塞，導致視網膜缺血、缺氧而產生新生血管
- 新生血管很脆弱，易產生玻璃體出血及視網膜的傷害。
- 可雷射治療，或考慮玻璃體切除手術治療



乾眼症

- 結膜、眼瞼的結疤阻塞淚液的分泌管道
- 角膜或結膜上有凸起的病灶如砂眼、翼狀贅片等可造成淚液分布不均
- 眼瞼之閉合不全也容易造成乾眼症
- 乾性角結膜炎，也常伴隨著口乾舌燥的現象
- 燒灼感、異物感，甚至眼睛癢、眼睛酸、黏黏的感覺，與慢性結膜炎的症狀很相似
- 身於溫暖或加速淚液蒸發的環境下（如空調的房間），症狀會更加明顯



謝謝聆聽、保健組關心您