

關於白內障最常見的十個問題

1. Q：白內障的成因是什麼？有什麼方法可以預防？

A：絕大多數的白內障，是因為水晶體老化而引起，沒有辦法預防。其他少數的原因是因為使用類固醇等藥物、輻射傷害、外傷，或其他眼睛疾病與手術引起，可以針對個別原因加強預防。

2. Q：我被診斷有白內障。該如何保養？

A：陽光強時配戴太陽眼鏡減少紫外線的暴露。也應避免用力揉眼睛與外力鈍傷。

3. Q：白內障要怎麼治療？點藥有用嗎？

A：點藥的效果有限。白內障的治療以手術為主。是國內術後滿意度最高的手術之一。

4. Q：最近因為視力模糊求診，醫師診斷罹患白內障並建議我手術。也聽說白內障要熟了以後才能開，我應該怎麼辦才好？

A：30 年前因為沒有好的手術方法也沒有好的人工水晶體做視力復健，所以要白內障很熟，視力很差的時候手術才顯得出手術後視力的改善。所以才有白內障要熟了才能開刀的說法。現在因為手術儀器與技術的進步以及人工水晶體的發展，只要符合下面三個條件，就可以手術：(1) 經檢查有白內障而且是視力不良的主因，(2) 矯正視力不到 0.5，(3) 對工作或生活品質有影響。視力用鏡片矯正不上 0.5 是一個通則，少數人（例如職業駕駛）需要更好的視力，就需要在視力沒有那麼差的時候就接受手術。

5. Q：我已經要安排接受白內障摘除手術。醫師說手術中要植入人工水晶體。有些除健保給付外還要自付差額，我該如何選擇？

A：這需要根據白內障術前檢查的結果，個人的需求，和醫師討論後決定。一般來說，健保和自付差額人工水晶體皆可阻隔紫外線，自付差額人工水晶體可以提供特殊功能之需求。例如非球面的設計可以提高對比視力和夜間視力，矯正散光型人工水晶體可矯正散光度數，多焦點人工水晶體可減少對配戴老花眼鏡的依賴，但對比視力會降低，短期夜間可能會有眩光的情形。可以根據個人的需求與經濟狀況，予以選擇。雖然人工水晶體的發展最近進步很多，但還沒有一個人工水晶體是完美的，還是沒辦法完全取代年輕時候透明又有調節力的水晶體。例如，如果選擇抗老花人工水晶體，為了得到看遠看近不用戴老花眼鏡的方便，可能需要犧牲一部分最佳視力，而且在少數情況下會有光暈與眩光的問題。因此需要根據自己的工作或者嗜好需不需要精細的視力，或者

會不會需要長時間夜間開車等等個人條件加以選擇。

6. Q：聽說白內障手術後不可以彎腰，不可以低頭，不可以提重物，不可以煮食物。需要這麼多限制嗎？似乎讓人很難安排術後的照顧環境。

A：過去的手術需要開較大的傷口（8-10 毫米），而且沒有適當的縫線材料，所以會有很多限制。最近二十年來，使用超音波晶體乳化術可以將傷口降到 3 毫米以下，而且經由傷口結構的設計，常常可以不用縫線。減少術後散光，也大幅縮短手術後視力復原所需的時間。一般來說手術後只要注意十天內不要揉眼睛，眼睛不要碰到髒水，眼睛出現狀況時可以迅速找到醫師即可。不需要有上述問題中那麼多的限制。

7. Q：白內障手術後可以坐飛機嗎？

A：白內障手術中不會注射氣體，跟飛機內的艙壓無關，可以坐飛機。但因為手術後 10 天內如有問題要能夠迅速找到醫師，所以不宜遠行。

8. Q：人工水晶體可以使用多久，白內障會不會再發？

A：這也是一個常常被問到的問題。不像人工關節會有磨損的問題，也不像心跳節律器有電池年限的問題，人工水晶體植入後可以使用三、四十年以上。但白內障手術後約有 5 到 10% 的病人會產生後發性白內障。那是因為白內障手術時不會把白內障（混濁的水晶體）全部取出。會留下水晶體囊袋（配合小韌帶）以便固定植入的人工水晶體。有些人（尤其是年紀較輕者），後囊會變厚，阻礙光線進入，稱為「後發性白內障」。這時候只要再做一個雷射後囊切開術，在後囊開一個窗口，視力便可恢復。因為是使用雷射，眼球表面沒有傷口，沒有傷口照顧的問題。健保有給付。

9. Q：白內障手術後可以預期我的視力會恢復到多少？

這是很難回答的問題。白內障手術只是把阻擋光線進入眼睛的白內障取出，換成透明的人工水晶體。視力的好壞還要靠眼睛其他部位的配合尤其是角膜、視網膜、視神經與大腦視覺皮質區的配合。因此，年紀較輕的患者其他部分（特別是視網膜）尚未老化，術後會有較好的視力。

10. Q：最近聽說有一種新型的白內障手術叫做無刀雷射白內障手術，適合我使用嗎？

A：這裡所說的是「飛秒雷射白內障摘除前置手術」，並不能完全取代原有的超音波晶體乳化術。使用飛秒雷射做主傷口、副傷口、前囊撕開、與晶核預切等前置步驟，可以將手術做得更精準。例如可以附帶矯正一個屈光度以內的散光，前囊撕開較圓與大小一致可以讓水晶體比較不會傾斜和位移，晶核預切可以減少晶核乳化時所需要的超音波能量，因而減少對角膜內皮的損傷。以上

優點具一定的價值，但是需要一筆額外的費用，需要根據個人的經濟狀況加以考量。

眼科部主治醫師 林昌平

NTUHF