

纸上谈病

文
林弘谕

健康有问题？
把问题电邮到
zbnw@sph.com.sg，
我们请专家帮你解答。
请在Subject栏目上注明：周刊
36.9度C，并附上姓名、年龄、
性别及联络方式。

随着年龄增长，眼睛玻
璃体会日益退化。但有些眼
疾是因为生活习惯影响，也
会发生在年轻人身上。



方齐扬顾问医生
全国眼科中心
白内障和综合眼科部主任



喜欢曝晒或户外运动者，如果长期不防紫外线的话，也可能导致白内障出现。（路透社）

飞蚊症·散光·干眼症 眼睛会“说话”

飞蚊症

问一：最近，老是被飞蚊症困扰。我的同龄朋友也曾面对这样的问题，后来却不药而愈，这是必然的吗？我的情况是否也会一样好起来？

高度近视，以及眼睛玻璃体随着年龄增长而日益退化，使到飞蚊症越来越常见。眼睛玻璃体原本是凝胶状态，但是随着老化，会“液化”（液体化），产生一些混浊物体，可以是细点状、条状，或者网状等。

当光线进入眼睛，这些混浊物的阴影，就会透射到视网膜上，它们会随着眼球的转动而飘浮游走，好像蚊子在眼前飞来飞去似的，所以叫做“飞蚊症”。

“飞蚊症”是有可能“不药而愈”的。有时是因为地心吸引力将那些混浊物移到视线之外；有时则是因为患者已经习惯了那些混浊物的存在，不再在意或留意它们了。有时它是永久的，不过并不需要任何治疗。

重点是：

- 一、飞蚊症不会影响视力；
- 二、若有新的飞蚊出现，须找眼科检查瞳孔，找出是不是因为视网膜撕裂或脱落而导致的。

散光恶化

问二：上个月做过眼睛检测，发现散光（Astigmatism）恶化了。我今

年28岁，这是否属于正常现象？我听过散光度数的改变不会太大，这说法正确吗？

若有大幅度的变化，这不是正常的现象，应该寻医。有时是角膜（Cornea）出了问题，譬如说角膜的其中一种眼疾叫圆锥角膜（Keratoconus）。这是以角膜中央变薄向前突出，呈圆锥形为特征的一种眼病。它常造成高度不规则近视散光 and 不同程度的视力损害。这多发生在20岁左右的人身上，通常是双眼先后发病，原因不明。

另外，还有一些其他的角膜或晶体（Lens）引起的问题也会导致散光恶化。比如晶体过早混浊导致的白内障（Cataract），也可能引起散光或近视度数的加深。除了老化为主要常见原因，白内障也可能是过度遭受太阳紫外线破坏的后果。喜欢曝晒或户外运动者，如果长期不防紫外线的话，会有可能遇到这种情形。

建议读者寻医诊断，找出原因，以便对症下药。

干眼症

问三：干眼症有什么症状？如何



眼睛玻璃体原本是凝胶状态，但随着老化会“液化”，产生一些混浊物体，可以是细点状、条状或网状。（取自网络）

治疗干眼？

患有干眼症的人常见的症状包括：眼睛疲倦，短暂的视力模糊，眨了眼睛后似乎比较好一些，眼睛异物感、不舒服、些微红眼等。

干眼症常用有效治疗法包括：使用足够和适当的滴眼液滋润眼睛，改变生活习惯，例如减少直接吹到脸庞的空调，减少长时间定睛电脑或手机屏幕等等。这些习惯常将导致眨眼不足，使到泪水不足够在眼角膜上的分配和滋润，造成较多的泪液从眼睛表面给蒸发掉，加重干眼问题。

戴隐形眼镜者，若有干眼症状更须减少长时间使用隐形眼镜；适当摄取Omega-3脂肪酸，对于干眼症也有所帮助。

上述方法对控制干眼症状有显著帮助。若你还是被干眼症困扰，不妨咨询眼科医生。