

視界霧茫茫？！黃渝芸分享護眼小撇步

學生大代誌

【記者宋品萱淡水校園報導】衛生保健組4月27日中午12時在HC306舉辦「視界霧茫茫，護眼Eye注意」講座，邀請臺北榮民總醫院眼科醫師黃渝芸，以自身專業介紹青光眼對視力的危害及如何預防和治療，逾40人到場聆聽，最後的提問環節及有獎徵答都獲得不少回應。

黃渝芸表示，青光眼是無聲的視力小偷，年輕人也會有患病的風險，前期並不會出現明顯病徵，發作時有紅眼、嚴重的眼部或眼眶疼痛、視野縮小或視力模糊等症狀。在簡單介紹眼睛的結構後，黃渝芸接著說明青光眼不是起因於單一因素的疾病，其中眼壓過高是主要危險因子之一，眼部通路若受阻，睫狀體所分泌的房水無法排出，便會造成眼壓升高，而血壓過高或過低，以及糖尿病，也都有可能增加罹患青光眼的風險。

黃渝芸坦言，青光眼的病程惡化不可回復，惡化速度因人而異，因無法藉由症狀提前發現，必須定期檢查，患者則須按時正確的使用眼藥水，降低眼壓控制病情，若病況嚴重可能需要手術治療。青光眼患者若能按照醫囑點藥，並注意日常保養，多吃深色蔬菜、睡眠充足、避免過長時間注視手機、利用運動及調整心情適時放鬆自己，就能和青光眼和平共處。

文錙藝術中心秘書顏孜芸分享，「這場講座讓我收穫甚多，釐清一些眼部疾病的迷思，了解到白內障會隨著年紀自然發生，以及青光眼不一定要手術，用眼藥水即可穩定病情。」

