



## 白內障 Cataract

### 一、什麼是白內障：

眼球中的水晶體變為混濁或不透明時，光線無法完全透過，使投射在視網膜上的影像變形造成視覺模糊。

### 二、致病原因：

- (一)老年性白內障(佔 95%)：最常見的一種白內障。由於長期紫外線的傷害及組織的老化，導致水晶體變硬而混濁，器官老化，最早在 50 歲以後即可能發生，嚴重的老年性白內障俗稱成熟的白內障。
- (二)先天性白內障：可能因為遺傳或是胎兒時期感染病毒或藥物。
- (三)外傷性白內障：眼睛受傷也可能造成白內障，像是撞擊、穿刺傷、電擊、高熱、化學藥品灼傷等。
- (四)併發性白內障：可續發於眼疾或全身性疾病，如：手術後留下的癍痕、青光眼、糖尿病。
- (五)藥物性白內障：因長期使用類固醇等藥物所引起之白內障。

### 三、症狀：

- (一)視力模糊:感覺一層薄膜覆蓋在眼睛上。
- (二)單眼複視、多視症。
- (三)畏光、眩光。
- (四)白天及夜晚的視力不良。
- (五)色彩失去鮮明度對藍、綠、紫色視力模糊。
- (六)瞳孔顏色的變化(如：從黑色變成灰色、黃色或白色)

### 四、臨床處置：

- (一)保守療法：點眼藥(防止惡化)。
- (二)手術療法：植入一新的人工水晶體取代混濁的舊水晶體。

### 五、飲食：

- (一)補充維生素E之食物：如花菜、葵花子油、花生油、穀類、豆科、深綠色植物、肝、蛋和乳製品等。

【續後頁】

- (二)補充β胡蘿蔔素及富含維生素 A 之食物：如蕃茄、南瓜、桃子、西瓜及胡蘿蔔、動物的肝臟、蛋奶等。
- (三)補充微量元素硒及鋅：如動物肝、腎、心、牡蠣、魚蝦、乳類、蛋黃、瘦肉、香菇、木耳、芝麻等。

## 六、居家照顧：

- (一)依指示用藥：眼藥使用順序為：水溶性眼藥先點，再點油性眼藥膏，每種藥間隔五分鐘。
- (二)依照醫囑戴眼罩（約兩個月）。
- (三)不可以作急速運動，例如突然轉頭、快速下床、跳躍，也不要用力排便和彎腰低頭，以免增加眼壓。
- (四)不要提或抱重的東西。
- (五)有持續疼痛或多量分泌物需立刻返診治療。
- (六)點眼藥水前務必洗手。
- (七)姿勢以半坐臥 10-20°、平躺或躺向健側為佳。
- (八)避免採前傾式洗頭，可洗澡但以眼睛不進水為主。

## 參考資料

李惠玲（2014）．眼睛與耳朵疾病之護理．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*（六版，221-226頁）．台北市：華杏。

No.0203

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂