



眼睛疾病與營養的關係



根據統計，在美國40歲以上的成年人中，視覺障礙及失明人士超過330萬人，並且人數在2050年可能翻倍直逼800萬人。造成失明及視力損害的主要原因包括老年性黃斑部病變、白內障、糖尿病視網膜病變及青光眼。

老年性黃斑部病變 (AMD)：老年性黃斑部病變是視網膜中央部位隨著年齡增加逐漸退化，進而影響中央視力及清晰度的眼睛疾病。黃斑部位於視網膜中央，是負責辨識物體清晰度的視覺細胞最密集的地方，使眼睛能夠看到精密的細節。老年性黃斑部病變依脈絡膜血管增生與否，分為乾性和濕性兩種類型。濕性老年性黃斑部病變因脈絡膜異常血管增生，產生黃斑部水腫、出血等現象，導致中央視力迅速喪失，病人通常有急性視野扭曲，特別是直線的扭曲，全面性的視力喪失可以在數天或幾個星期內發生。乾性黃斑部病變

的進展則較緩慢，隨著衰老過程黃斑部逐漸變薄，視網膜下方出現黃白色的沉積物，稱為隱節(drusen)，小隱節的存在一般不會影響視力，但若存在多顆隱節或大型隱節則會增加乾性黃斑部病變發展成濕性病變的風險，也會導致視力的損失。

白內障：白內障是因瞳孔內的水晶體逐漸混濁，阻擋光線透過，造成視覺模糊的情形；是目前全球致盲率排名第一的眼疾，在美國因罹患白內障而失明的人數也高於其他眼睛疾病。白內障可於任何年齡發生，造成的原因除了老化，還包括先天性基因異常、高血糖、高度近視、甲狀腺疾病、長期使用類固醇、眼部外傷等，另外在未戴墨鏡或帽子的情形下，過多的日光照射也會造成白內障提早出現。白內障的進程緩慢，最初可能對視力沒有影響，但會漸漸出現畏光、色覺偏黃棕色、影響夜視等症狀，若感受到視力異常時應盡快諮詢眼科醫師，切勿拖延診治。

糖尿病視網膜病變：糖尿病視網膜病變是糖尿病的常見併發症，因長期的高血糖，造成對視網膜微細血管的漸進性損害。糖尿病視網膜病變大致上可分為四個階段，初期有微細血管瘤的出現，接著進展到中度至重度的視網膜血管異常與阻塞，最終階段將發生視網膜血管異常新生及出血，若沒有積極接受治療，將會造成永久性的視力喪失。

青光眼：青光眼是一群多種不同病因所造成的眼部疾病，共同特徵是眼球後方視神經的萎縮或凹陷，而導致視野的缺損或縮小。通常青光眼的發生是因眼壓過高所引起，但最近的研究也發現，在正常眼壓下有些人也會罹患青光眼，因此長期定時的追蹤非常必要。慢性青光眼的病人往往沒有自覺症狀，等到病人發覺視力降低時，多半已是末期，因此容易罹患青光眼的高危險人群應該定期做眼底視神經檢查。

視覺功能對於生活品質的維持是無可取代的，除了健康的飲食及良好的生活習慣外，我們都應確保每日攝取到足夠有益眼睛健康的營養素。



葉黃素及玉米黃素C：葉黃素及玉米黃素屬於類胡蘿蔔素的家族成員，是眼球黃斑部的主要黃色色素，對眼睛健康的貢獻不可忽略，負責將藍光吸收，避免感光細胞受到光線的損傷。許多研究均指出，黃斑部色素的缺乏會增加慢性眼睛疾病的發病率，包括老年性黃斑部病變及白內障等。



綜合抗氧化劑：眼睛比其他的器官需要更高量的抗氧化劑來對抗每天承受的紫外線、藍光等，以免於氧化傷害。澳洲著名的藍山眼科研究中心進行了為期10年的追蹤調查，發現攝取較多抗氧化營養素（包括β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅）的成年人，在10年追蹤期間有較低的白內障發病率，也就是說長期補充複合式的抗氧化劑能有效預防白內障的發生。其中，維生素E是脂溶性抗氧化劑，能預防人體視網膜中高量的脂肪酸發生有害的氧化現象，維持視網膜的完整性及組織健康。鋅在眼睛中的濃度也相當高，大多位在視網膜以及視網膜下的血管組織層，負責將維生素A從肝臟帶到視網膜以合成黑色素，以避免光在眼球內的反射，類似於照相機內的黑幕的角色，也負責吸收紫外線和較高能量的光線（如藍光）來達到保護眼睛的效果。



Omega-3脂肪酸：研究顯示，Omega-3脂肪酸對於視覺發育以及視網膜功能十分重要，其中又以DHA更為重要；人體視網膜中DHA的含量非常高，若缺乏將會影響視網膜的功能。補充Omega-3脂肪酸也有益於乾眼症的改善，一項研究發現，乾眼症患者每天服用EPA及DHA補充劑三個月，可以藉由增加淚液的形成而顯著降低乾眼症的症狀。另一項研究也發現，對於中老年糖尿病患者，每天給予至少500毫克的Omega-3脂肪酸可以降低糖尿病視網膜病變的風險。



銀杏：銀杏中所含的銀杏酯與糖苷黃酮等抗氧化劑能保護眼睛抵抗自由基的傷害，以及其促進血液循環的功效，被認為是銀杏萃取物對眼睛有益之機轉。一些研究發現銀杏萃取物可以預防老年性黃斑部病變；一項文獻回顧論文也指出，青光眼患者在補充銀杏後，確實眼睛的血液循環有改善。