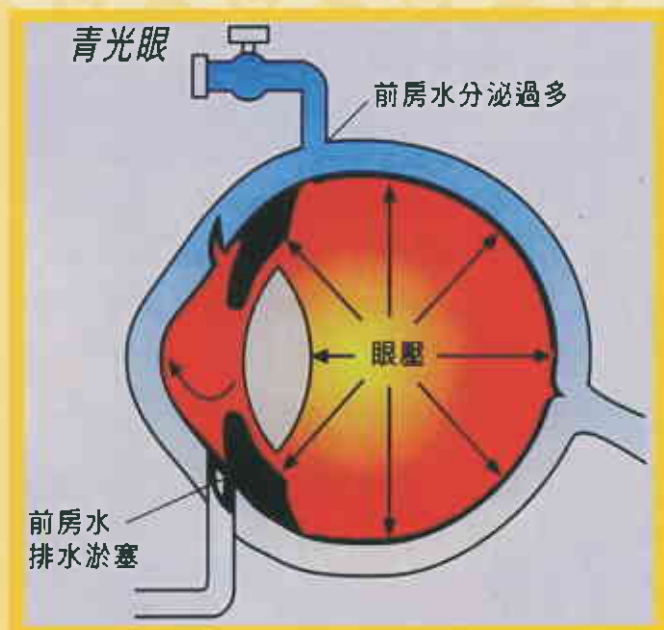




康青會 香港青光眼病人互助組織  
Hong Kong Glaucoma Patients' Association

# 關♥您的 青光眼

(青光眼病人手冊)



康青會(香港青光眼病人互助組織)編印



正常視野



青光眼患者視野受損

# 目錄

1. 前序 ----- P. 2
2. 鳴謝 ----- P. 3
3. 青光眼成因、分類及治療 ----- P. 4-5
4. 接受青光眼手術需知 ----- P. 6-8
5. 使用及保存眼藥水需知 ----- P. 9
6. 康青會（香港青光眼病人互助組織）簡介 ----- P. 10-12
7. 入會及義工登記方法 ----- P. 13
8. 捐款 ----- P. 14
9. 康青會會員/義工登記表格 ----- P. 15-16
10. 聯絡康青會 ----- P. 17

# 前序

許少萍醫生  
康青會會務顧問

## 增進醫療效果，醫者病者一條心

不久之前，我們以為醫護人員如果能盡心盡力地治療病人，那我們的天職就做好了，做夠了，問心無愧。可是，我們還是遇到很多可治療得更好，但最後療效不理想的情形。

逐漸，我們認識到，要「全人治療」(holistic care)，醫者與病者的溝通，病人對自己所患疾病、藥物和治療方法的認識，是整個治療計劃不可或缺的環節，尤其對長期病患。醫療再不是單向由醫生及護士發出，最理想是病者及醫護者共同面對及制訂醫治的方案。

康青會早期曾出版過一本關於「青光眼」的病人手冊。這次再接再勵，重新編輯這本內容更新、更豐富的「青光眼病人手冊」，務使「同病」者能得到更佳的治療成效。同時亦希望透過這本小冊子，增加市民對這重要眼病的認識，能更好的保護他們的視力。

## 鳴謝

本小冊子得以完成，有賴傅子真醫生、許少萍醫生及游寶榮先生提供寶貴資料和指教，謹此致謝。

二零零五年

# 青光眼成因、分類及治療方法

青光眼一般是指由於眼內壓力異常升高，引致視神經頭萎縮及視野缺損，而致視力下降等徵狀的統稱。雖然亦有部份病人由於視神經特別容易受損，引致即使在眼壓正常的情況下，亦會出現青光眼的病徵。青光眼的種類包括以下五種：

- 慢性青光眼；
- 急性青光眼；
- 正常眼壓青光眼；
- 繼發性青光眼；
- 先天性青光眼



## 慢性青光眼的成因及治療

慢性青光眼是常見的青光眼種類，起病初期大部份病者並不會感到眼部不適，直至視野受到嚴重及不能回復的損害時才有所知覺。其主要成因是由於負責疏導眼內房水的篩狀排水管道——即小樑組織——阻塞，引致不能被排出的房水積聚在眼球內，形成高眼壓，並使視神經因受壓而致損害。初期會先影響周邊視力，故此病者不容易察覺，但若果繼續得不到適當的治療，病者最終會完全失去視力，導致失明。治療方法有先滴眼藥水、服藥或手術治療。

## 急性青光眼的成因及治療

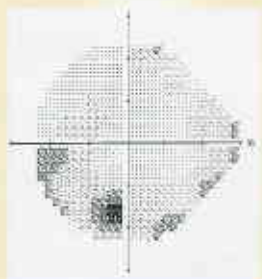
急性青光眼與慢性開角性青光眼的徵狀截然不同。其主要成因是由於虹膜與眼角膜的前房角過於狹窄，引致房水難以經由此路徑通到疏導房水的小樑組織，形成高眼壓。顧名思義，急性青光眼病發很突然，病者會有劇烈頭痛、眼痛、紅眼、虹視(即注視光源時會發現周圍有彩色光環)、視力模糊或噁心、嘔吐等徵狀。若不及時治理，會對視力造成永久性損害。治療方法有先滴眼藥水、服藥，口服或注射藥物，然後接受手術治療。



急性青光眼

## 正常眼壓青光眼的成因及治療

正常眼壓青光眼的徵狀與慢性青光眼病徵相同，只是病者的眼壓正常，所以此病不能單靠眼壓的讀數正常而排除青光眼，必須由眼科醫生配合檢查作出決定。治療的方法有先滴眼藥水、服藥或手術治療。



檢查視野受損

## 繼發性青光眼的成因及治療

繼發性青光眼是由眼疾或全身性疾病引起眼壓過高而引致，如糖尿病，過分成熟的白內障、眼外傷、虹膜炎、眼球內部出血、腫瘤或長期不適當地使用含有類固醇成份的眼藥水。治療方法有先滴眼藥水、服藥及治療原發病、或手術治療。



由糖尿病引起的繼發性青光眼

## 先天性青光眼的成因及治療

先天性青光眼普遍的病徵包括眼球特別大、突出、畏光、流淚；九成以上的病患嬰兒在出生後或一歲前便會有徵狀。病徵包括：眼球比正常兒童大，突出、或一邊大一邊小、角膜混濁不清，常有畏光及流淚等症狀。治療方法有滴眼藥水、服藥及手術治療。



先天性青光眼

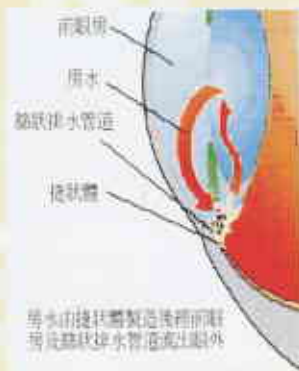


## 接受青光眼手術需知

當青光眼的病情不能用藥物控制時，眼科醫生會考慮用激光手術疏導房水或清理阻塞。一般情況下毋須住院，可在門診部由眼科醫生在顯微鏡的配合下，將高能量的激光束射在虹膜上，形成小孔以助房水流向小樑組織(這種叫做周邊虹膜切除術)，或利用激光打開部份排液管道(這種叫濾簾切開術)，增加房水流出眼球的速率，以達到治療的效果。



激光虹膜切開手術後的眼睛



適用於青光眼的顯微手術有很多種類，最常用的是青光眼引流手術。眼科醫生會在手術顯微鏡配合下，利用微細的手術儀器在眼球白色的部份(即鞏膜)與透明的部份(即角膜)的接合處做一個小窗口，然後將一部份小樑組織從窗口處切除，再以合適的鬆緊度將窗口縫合。手術後房水便能繞過被阻塞的排液管道，經由人造的小窗口流出，以防止眼壓過高。





## 手術前及手術當日要注意事項

手術前要小心起居飲食，避免感染流行性疾病，如感冒等；

- 如需經常服食某種藥物，應預先通知你的眼科醫生；
- 手術前一日應將頭髮及身體清洗乾淨，因手術後可能短期內不宜洗頭；
- 手術當日應請教醫護人員是否繼續服用日常的藥物(由於每間醫院的安排可能略有不同，故此記緊向醫護人員詢問，並將所有藥物帶同入院)；
- 不能面部化粧，亦不應塗指甲油；
- 避免過頭穿之衣物，如樽領毛衣、內衣，以免手術後出院更衣時發生困難；
- 護士會利用輪椅將你護送至手術室，會讓你安臥在手術床上，再將一些觀察儀器安放在你身上；手術時會有消毒布覆蓋在你的面上及身上，如你有任何不適，記緊不要隨便移動，只需輕聲示意讓你的醫護人員知道便可；
- 大部份手術都是在局部麻醉下進行，手術過程中你仍然清醒及聽到周圍的聲音，一定要根據醫護人員的指導保持安靜，放鬆鎮定便可。



## 手術後的護理

- 現今大部份是日間手術，手術後當日回家；
- 離開手術室時，動手術一邊的眼睛會有紗布及眼罩掩蓋，通常會保留至翌日早上由醫護人員為你揭下；
- 從手術室回到病房或家中後，你應該盡量留在床上休息，
- 避免不必要的走動。在病房時如有任何需要，應使用床邊按鈴召喚醫護人員；
- 睡覺時頭部應避免轉向動手術的一邊，以免手術後的眼睛受壓；
- 避免用手擦眼，以防感染或令傷口破裂；
- 出院或回家後應更換清潔的枕袋及被舖；
- 應按醫生的處方使用眼藥，並記緊用藥前要洗手；
- 每天應如常洗臉，除非醫生另有指示，每天亦應按醫護人員所指導的方法清潔患眼；
- 應有個人專用的臉巾，並應保持其清潔；
- 如眼睛有分泌物，應用清潔紙巾抹掉，保持眼睛清潔衛生；
- 可回復日常生活時，應避免粗重工作或劇烈運動，如需作任何運動，應先請教醫生；
- 如覺得戶外光線刺眼，可戴上太陽眼鏡；
- 手術後首兩星期，應在睡前戴上保護眼罩；
- 應暫時穿著開胸衣服，以免更換衣服時擦傷傷口；
- 洗頭時應把頭向後仰，並以紗布遮蓋眼部，以免污水濺入；
- 避免到擠逼的地方，以免傷口受到碰撞；
- 避免到空氣混濁的地方，以免傷口感染；
- 避免眼部震盪，不宜突然俯首拾物及攜帶重物；
- 暫時停止眼部化粧；
- 防止便秘，應多吃水果、蔬菜，及保持正常均衡的飲食；
- 如眼睛嚴重疼痛或傷口出血，視力突然減退，眼有大量滲液或血水滲出、頭痛、噁心、嘔吐及虹視便應立即醫診治；
- 必需長期按時覆診；



## 使用及保存眼藥水需知

- 如有戴隱形眼鏡者，滴眼藥水前，先除下隱形眼鏡；
- 每次滴眼藥水前先洗手；
- 頭仰後，眼向上望，用手指把下眼皮輕輕向下拉；
- 滴眼藥水時，把眼藥水從眼角內側滴入眼袋內，切勿讓樽咀接觸眼球表面及染污樽咀。閉上眼睛後，同時眨眼數次，然後休息5分鐘；
- 如同時使用多種眼藥水，請滴後等5分鐘後才滴另一眼藥水；
- 使用眼藥水後，不要沖洗或抹乾樽咀，應立即放回藥水樽內並蓋好；
- 切忌使用已變色或過期的眼藥水；
- 爲了防止傳播病菌及避免耽誤病情，切勿將自己的眼藥給予他人使用；
- 存放眼藥的溫度要求大部份都印刷在眼藥瓶上，一般來說存放溫度約爲攝氏15至25度，你只需將藥水存放在陰涼的地方便可；
- 外出時可存放在清潔的小型發泡膠盒，假若你需要往熱帶地方旅行，可將眼藥水存放於雪櫃(切勿存放在冰格)；
- 眼藥水在打開封口後一般可保存一個月，但如意外地沾污瓶口或發現藥水顏色轉變便不應再使用。若眼藥水並未開封，則存放期可參閱印刷在瓶身上的有效日期。



# 康青會(香港青光眼病人互助組織)簡介

康青會是一個青光眼病患者的非牟利互助組織，於一九九五年成立。本著自助助人精神，為病友提供各類型活動，配合適當治療，令病情得到較好的控制，並希望藉社區教育的工作，讓市民大眾認識青光眼及護眼常識。康青會為政府認可慈善團體，捐款可作免稅項目扣減。

## 康青會宗旨：

1. 發揮青光眼病友間「自助、助人」之共濟精神，共同為疾病奮鬥。
2. 協助遭受青光眼病打擊的病人及家庭，坦然面對疾病及促進病患者與家屬間之溝通和互相適應。
3. 加強病人對青光眼病之認識及治療方法，令病友更能與醫生配合，從而使治療及控制眼病更為有效，加強對視力的保護。
4. 協助眼科醫生或有關醫療組織，向社區推廣護眼的保健常識，及增強社會對青光眼之防治的健康教育。

## 會員制度：

1. 正式會員 — 即願意加入本會的青光眼患者。
2. 附屬會員 — 願意加入本會的青光眼患者的親屬。
3. 康青之友 — 願意加入本會的其他人士。
4. 基石會員 — 願意加入本會並捐助二仟圓或以上的任何人士。基石會員終生豁免會費
5. 名譽基石會員 — 願意加入本會並捐助壹萬圓或以上的任何人士。名譽基石會員終生豁免會費。
6. 名譽顧問 — 凡被幹事會邀請作義務顧問之醫生或有關人士，均可成為名譽顧問，毋需繳付會費。

### 康青會服務：

康青會為會員、病人及公眾人士提供多方面的服務，包括：醫院探訪、病友家訪、「同路人」電話輔導、病人分享聚會、健康講座、義工服務及興趣小組等。

### 話音系統熱線電話：

公眾人士可以透過話音系統熱線電話，查詢有關青光眼的資料。也可聯絡本會的資深病友，了解有關青光眼的知識及治療方法。

### 醫院探訪：

這活動的目的是透過主動的探訪把有關青光眼的知識帶給患者，給予患者支持和鼓勵。組員3至4人，分別到醫院的眼科門診及病房探訪覆診或住院的病人。探訪組員每次都獲本會發放車費津貼。

### 病友家訪：

家訪服務的目的是定期慰問病情轉差或獨居之患者，給予支持；並希望透過探訪，讓病情穩定的患者進一步投入互助過程，加強自我價值觀。每次探訪由2至3名病友義工負責。探訪組員都可獲本會發放車費津貼。

### 「同路人」電話輔導：

由於對青光眼病認識不足，不少新症患者在證實患上青光眼病時都容易陷入擔憂、焦慮傍惶以至恐懼。這時他們極需紓解和減低心理壓力，以便醫生展開長期治療。另外，部份病友亦會因病情起伏不定而感到不安，也需要關懷、照顧和幫助。透過「同路人」電話輔導，本會的資深病友向他們提供有關青光眼的知識及治療方法；而透過資深病友的經驗分享，亦可降低病者和家屬的心理壓力及憂慮。

## 病人分享聚會：

本會定期為病友及家屬舉行病人分享聚會，促進病友間經驗的交流及情緒支援；而透過分享及組織小組的過程，使病友體驗自助助人的樂趣，增強他們的自信及生活意義。

## 健康講座：

本會每年都會和其他機構舉辦青光眼及其他健康講座，為病友及社區未接觸本會的朋友提供青光眼及其他健康知識，讓社區中的青光眼患者認識本會，增加他們的支援網絡。講座主要由醫護人員及資深的患者主講。

## 義工服務：

為了能順利推行本會的活動和服務，本會需要大量的人手從事義工服務工作，包括醫院和家居探訪，策劃及帶領小組活動，出席病人分享交流會，及與本會其他工作人員和幹事共同服務會友。

## 興趣小組：

本會成立了多個興趣小組讓患者和家屬參加，如太極班、八段錦班、跳舞班、遠足小組等，目的除了使他們進行有益身心的活動外，更希望透過定期的興趣小組聚會，讓會員間保持定期的聯繫，促進互助關係及經驗交流。而透過每次分工合作過程，讓會員增強自信及組織能力。

# 入會及義工登記

## 入會手續及會費：

凡願意加入本會成為會員或登記為義工的有心人士，請填妥「會員/義工登記表」，並繳交會費便可。

正式、附屬會員及康青之友，首次入會費為港幣50元，以後每年會費50元（由2006年4月起生效），需於每年三月三十一日前繳付。

## 繳費方法：

1. 郵寄劃線支票，抬頭寫上「康青會」，並請於支票背面寫上姓名，寄回本會。

地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下 或  
香港北角郵政信箱54633號

2. 存入本會銀行戶口：

香港匯豐銀行：004-025-4-067036

中國銀行：012-893-1-0138643

請將銀行收據寄回本會上述地址或傳真至2573 3535，以便紀錄。  
收據上請寫上會員姓名。

3. 親自到本會康山辦事處繳交會費。

如有任何疑問，請於辦公時間致電**2573 7788**與本會職員聯絡。



## 捐款

凡認同本會宗旨及支持本會服務的熱心人士，歡迎透過捐款支持我們的活動。本會是一所註冊非牟利團體，每年捐款給本會超過港幣一佰元者，可憑收據作免稅項目扣減。

### 捐款方法：

1. 郵寄劃線支票，抬頭寫上「康青會」，並請於支票背面寫上姓名，寄回本會。

地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下 或  
香港北角郵政信箱54633號

2. 存入本會銀行戶口：

香港匯豐銀行：004-025-4-067036

中國銀行：012-893-1-0138643

請將銀行收據寄回本會上述地址或傳真至2573 3535，以便紀錄。  
收據上請寫上會員姓名。

3. 親自到本會康山辦事處繳交捐款。

如有任何疑問，請於辦公時間致電2573 7788與本會職員聯絡。

## 入會及義工登記

姓名（中文）：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_  
（英文）：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_


地址：\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 流動電話：\_\_\_\_\_  
電郵地址：\_\_\_\_\_  
職業：\_\_\_\_\_

會員類別： 正式會員（青光眼患者）  
 附屬會員（青光眼患者家屬）  
    與正式會員姓名 \_\_\_\_\_  
    關係 \_\_\_\_\_  
 康青之友（義工）

本人有興趣參加康青會： 籌劃活動  
 出版通訊  
 義工服務  
 病友探訪  
 幹事會

申請人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



請在此  
貼上郵票

康青會  
香港北角郵政信箱  
54633號

# 聯絡康青會(香港青光眼病人互助組織)

辦事處：香港銅魚涌英皇道1120號

(香港復康會社區復康網絡康山中心)

康山花園第六座地下

(辦公時間為星期一至五上午十時至中午十二時三十分

下午一時三十分至六時正，星期六、日及公眾假期休息)

郵寄地址：香港中環郵政總局信箱3017號

電話：2573 7788

傳真：2573 3535

電郵：[hkgpa@sinatown.com](mailto:hkgpa@sinatown.com)

話音系統熱線電話：2569 1008



**MSD**

**美國默沙東藥廠有限公司**

小冊子由美國默沙東藥廠有限公司贊助，僅供參考用途，  
如欲了解更多有關青光眼的資料，請向醫生查詢。