



黑暗環境看手機可引發急性青光眼？

在漆黑環境下看手機或平板電腦，而引發青光眼的病人有特定眼睛結構，或家族病史有關。如果眼睛的房角本身較窄，在黑暗中望著很光的事物，令瞳孔在放大，虹膜隨之捲起，把房角收窄導致眼壓上升，可引發急性青光眼。

青光眼可分為急性及慢性兩種。正常人的眼壓應維持在10至21 mmHg。患上急性青光眼，眼壓可能在短時間內升至逾40-50 mmHg，病人會突然感到頭痛、嘔吐、視野朦朧、眼睛刺痛、看見光源出現彩虹圈，便應立即找求診。

急性青光眼病情來得很突然，是眼科的急症，醫生會先用針藥、口服藥物及眼藥水把眼壓降低，再以激光及手術將近虹膜根部的排水位加闊，從而降低眼壓。不過已經損壞之神經細胞是不能再生的，治療只可控制視覺功能受損之程度，卻無法補救已失去的視力。

慢性青光眼早期病徵不明顯，發病初期病人不覺疼痛，也不覺得自己看不清楚。因為慢性青光眼通常由周邊開始蠶食視力，而我們日常主要倚賴中央視力，周邊視力缺損往往很難即時察覺，直至病情惡化至中央視力收窄才發現，那時已無法逆轉了。

患上青光眼情況嚴重的話可導致失明。由於視神經纖維因青光眼而造成損傷，視覺亦會受到相等程度的影響，導致永久性的視野缺損。患者若及早接受治療，視野缺損的狀況雖不能逆轉，但病情可受到控制，保住剩餘視力。如果任由青光眼的病情惡化，置之不理，可引致視野不斷收窄，最終有機會令患者永久失明。

若本身前房角已較窄，加上年紀大、深近視；有家族病史，患青光眼的風險更較一般人高。如果睡前想玩手機，最好開燈，並將電子螢幕與周遭環境的光線調至相若水平，螢幕不要過光，否則眼睛容易疲勞和乾眼。

急性青光眼高危人士：

1. 年齡在50歲以上
2. 患有遠視
3. 患有白內障導致前房較窄人士
4. 家族中曾有人罹患青光眼者

