



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

白內障 (上)

(本文曾刊載於二零零八年八月二十五日大公報 A26 版)

失明是一個嚴重的疾病，它使人無法獨立生活並造成在生活許多的不便。美國每年有超過 900,000 名 40 歲以上的人失明，大多數都是因為白內障、青光眼或黃斑變性。醫生通常會告訴他們，失明只是老化的一部分，但實際上並非如此。

白內障是如何發展的？

大部分情況下白內障的發展都很緩慢而且無痛楚。眼部水晶體密度的增加，慢慢地導致視力模糊、近視以及失去對色彩的辨認能力，白內障發展到後期，眼睛一層白霧很顯見，並覆蓋住瞳孔。大部分人開始時並沒有意識到患上白內障，直至完全失明。

眼科醫生士丹利埃文斯稱，他曾用營養學方法醫治過許多眼部疾病，包括青光眼和白內障。埃文斯認為病人未能儘早發現白內障的原因是，醫學院校並沒有教醫生可以如何處理，於是他們沒有及早告訴病人，直到病人的視力受到影響，或者已經到白內障後期。

埃文斯指出，如果你患上白內障時就會感到醫生們的這種態度是多麼的殘忍。尤其是愈來愈多的證據證明，白內障完全可以用營養學的方法預防及康復——早期診斷是關鍵。

手術醜聞——一個涉及錢的問題

為何主流醫學界沒有注意到這些不斷地增加的證據呢？為什麼他們仍一直告訴病人他們對白內障無能為力？

答案最有可能是錢的問題。如同《What your doctor won't tell you》的作者簡海琳指出，白內障手術是一項有利可圖的生意，外科醫生靠做手術可獲取上千英鎊的收入。每年的白內障手術超過 100 萬宗。

美國聯邦政府花費超過 34 億美元研究白內障的治療。如果他們早期發現白內障，並且及時通過營養方面的方法使病情康復，醫生就無利可圖，儘管研究顯示營養學可以有幫助。

手術的風險

對 90% 人的視力會有改善，但至少 3% 的病人會產生併發症，包括感染、腫脹、視網膜脫落以及青光眼。

使用植入物的風險，包括青光眼、眼內發炎或者視網膜脫離。

許多案例的研究顯示，很多白內障是不會引起視覺喪失。然而醫生仍然繼續進行手術，即使病人本身可能並不需要。手術對有些病人是不適合的，例如視網膜有問題的病人。

證據顯示，患有糖尿病視網膜病變的患者，接受白內障手術後帶來的併發症的風險包括

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

視網膜病變惡化。

白內障的類型

埃文斯認為，白內障有許多不同類型，在美國最常見的，被稱作為老年性白內障，患者往往是 50 歲之後才開始，這種白內障被看作是年齡增長的自然結果（如同白髮）。

其他類型的白內障如新陳代謝混亂例如糖尿病導致，或者由外界的影響例如毒素、創傷、輻射、處方藥和非處方藥、酒精以及煙草。一些白內障是由傳統的眼疾治療方式所導致的後遺症。

治療青光眼的芸香滴眼劑（pilocarpine drops）也會導致白內障。

許多例子證明，雖然年齡可能是導致白內障的一個因素，但顯然不是根本原因。許多 90 高齡的人也沒有白內障。

暴露於紫外線

我們每天暴露在紫外線下也可能會導致白內障。

過多的日光浴或者暴露在來自周圍環境中的紫外線反射，例如路面、建築物、沙以及水，甚至當你處於陰影中——即使配戴太陽眼鏡，也會增加患白內障的風險。隨著臭氧層的損耗，我們每天有許多機會暴露在更多的紫外線下。

每日暴露在紫外線下增加了眼睛內自由基的數量，以及使眼球房水（aqueous humour）內過氧化氫增加三倍——流體佔據眼睛前房室，是營養物傳輸工具的基礎，如果流體質量減弱了，到達水晶體的營養物會減少，視力結構的透明度就會減少。

我們的眼睛有一個抗氧化防禦系統，以對抗因氧化和紫外線照射所造成的自由基。據研究人員發現，眼睛最主要的抗氧化劑是維生素 C，維生素 E，維生素 A 和 β-胡蘿蔔素，穀胱甘?（glutathione）和各種礦物質。然而，由于某些原因這套防禦系統沒有起作用。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.