

老年黃斑退化治療與預防

視力健康

撰文：
香港中文大學
眼科中心

人類眼睛約在四十歲便開始退化，包括晶狀體逐漸硬化、出現老花、白內障，以及視網膜中心的黃斑區會有退化沉積物的出現或色素層細胞異變。隨着全球人口老化，患老年黃斑退化病人也隨之增加。主要徵狀包括視力下降、視物中央扭曲變形、眼前出現不規則黑影等；如不及時治療，有可能在短時間內導致患者永久失明。

上期提到老年黃斑退化的發病機理及診斷標準，本文將探討如何預防老年黃斑退化，以及說明治療這個本地中老年人人士的頭號視覺敵人的最新方法。

如前文所述，老年黃斑退化可分為乾性和濕性兩類。乾性老年黃斑退化到目前為止並沒有有效的治療方法，但可以通過一些預防方法減慢病情的發展，而本文於稍後將一併說明這兩類老年黃斑退化的預防方法。至於濕性老年黃斑退化方面，隨着近年醫療技術的進步，治療方法在短短十年間從傳統的激光光凝治療 (laser photocoagulation)、光動力治療 (photodynamic therapy, PDT) 和玻璃體腔內注射類固醇治療，發展到現在的抗血管內皮生長因子 (anti-vascular endothelium growth factor — anti-VEGF) 注射治療。

治療濕性黃斑退化

激光光凝治療是利用激光的熱能，破壞視網膜下脆弱的新生血管，封住病變血管減退或防止其繼續增生，減低新生血管滲漏、出血及水腫。但由於

激光對細胞組織的破壞是沒有選擇性，此治療方法僅適用於病變位置較遠離黃斑中心的患者個案，否則激光亦可能會傷及位於黃斑區中心的組織而造成視力缺損，影響視力。光動力治療是把光敏劑注入血液中，選擇性地聚集和阻塞新生血管，從而控制病情，減慢惡化。但此種治療方法只能保存現有的視力或減慢視力損失，並不能讓病人恢復已失去的視力。

玻璃體腔內注射類固醇能有效減少眼內血視網膜屏障 (blood-retinal barrier, BRB) 的破壞。此操作需要在無菌和表面麻醉條件下進行，且需採取一定的防範措施，以減少感染的風險。

玻璃體腔內注射抗血管內皮生長因子 (anti-VEGF) 是現時全球治療濕性老年黃斑退化的主流療法，其過程與玻璃體腔內注射類固醇相似，而其原理是通過阻斷 VEGF，減少病理性新生血管形成，亦可減低血管滲漏及出血。有研究顯示，發現超過

90%已接受玻璃體腔內注射抗血管內皮生長因子治療的病人，視力轉趨穩定，近三分一的病人的視力更出現改善。由於病理性新生血管在治療後仍可能會重新生長，病人可能需要每個月重複接受治療，直至視力、黃斑區厚度及滲漏受控為止。

目前市面上有三種內皮生長因子抑制藥物，包括「樂舒晴」(Lucentis)、「癌思停」(Avastin) 及 Elyea (最新推出，中文名未定)。其中「樂舒晴」是現時本港衛生署最先認可的治療老年黃斑病變的藥物，「癌思停」則為「非註冊標籤用途」(off label use) 的癌症藥物，在本地需由註冊私家眼科醫生注射；兩者皆能有效防止因受濕性老年黃斑退化而影響的視力進一步惡化，甚至能改善已損害的視力。至於 Elyea 則於 2011 年獲美國藥品監督管理局批准用於治療濕性老年黃斑退化，其臨床長期治療效果及副作用，尚待進一步研究和驗證。

除了發展更新更有效的藥物外，基因治療會是一個重要的研究和發展路向。本年初英國牛津大學的研究團隊在《刺針》(The Lancet) 發表了一種創新性的基因治療眼疾法(註一)，引起了醫學界的廣泛關注。該方法成功幫助兩名病人改善視力。雖然，研究團隊現在還未能確定其長期療效，但對現階段的發現和成效，感到非常鼓舞。中大眼科近年亦致力研究基因治療眼疾，日後再在此向讀者作詳細介紹。

預防勝於治療

總結而言，預防勝於治療，對於預防老年黃斑退化，讀者應注意以下幾點：

1. 佩戴具過濾紫外線功能的太陽眼鏡：研究發

現，陽光中的紫外線可以導致視網膜的損傷，加重黃斑病變的發展。因此，如果外出活動時，最好佩戴太陽眼鏡。

2. 健康飲食：進食含葉黃素、玉米黃素、維他命 C、E 的食物，少吃高飽和脂肪及高膽固醇的食物，有助於延緩黃斑退化。

3. 戒煙或避免吸入二手煙：吸煙令老年黃斑退化的風險增加 2 倍以上，且每日吸煙份量愈多，風險愈高。戒煙能降低風險，如戒煙超過二十年，其發病風險則與非吸煙者相當。

4. 監測血壓、血脂、血糖：因為高血壓、高血脂、高血糖可以引起微血管的損害，從而造成黃斑病變的發生和發展。

5. 定期進行檢查：專家建議，四十至六十四歲人士最好每一至兩年進行一次常規性的眼科檢查，而六十五歲以上人士最好每年檢查一次。

如何自我測試黃斑病的功能呢？大家可嘗試用單眼檢查法。很多患者最初只有一隻眼睛有病變，但由於我們日常雙眼並用，因此很難發現有個別眼睛出現問題。筆者建議讀者，偶爾分別遮住一隻眼睛看事物，如看電視或手表。當你單眼時發現視力模糊、視物扭曲變形，或眼前有黑影遮擋時，千萬不要以為是白內障而不加重視，應及早找眼科醫生檢查，及早發現及早治療。

註一：The Lancet, Early Online Publication, 16 January 2014, doi:10.1016/S0140-6736(13)62117-0

■預防老年黃斑退化，專家建議四十至六十四歲人士每一至兩年一次常規性檢查，六十五歲以上人士最好每年一次。



■含葉黃素、玉米黃素、維他命 C、E 食物有助延緩黃斑退化。



■奉行健康飲食和戒煙有助延緩黃斑退化及減低患病風險

