

視視關心

咖啡因與眼壓

青光眼是全球主要的致盲眼疾，導致達8百萬人因此而完全喪失視力，有關個案數字，預計將在未來10年繼續上升。「原發性開角型青光眼」(POAG)是最常見的青光眼類型，患者的視神經逐漸受損，周邊視力逐漸減弱，視野愈來愈窄，最終令視力完全喪失。

「眼壓增加」是原發性青光眼逐漸惡化的主因，而眼壓增加的起因，可能與生活上種種不同的習慣有關。以咖啡因為例：現時，咖啡已成為不少都市人不可或缺的飲品，一般來說，每杯咖啡(8oz)約含95-200mg 咖啡因(實際含量視乎咖啡豆品種，研磨的大小和提煉時間而定)，但平均而言，習慣喝咖啡的人士，每天的咖啡因攝取量，大部分都會超過200mg。

有研究發現，持續攝取高分量的咖

啡因，會引發一連串的身體反應，包括刺激中樞神經、支氣管及血管平滑肌放鬆，心跳加快以至尿頻等。研究亦發現，眼壓會隨着咖啡因的攝取量增加而上升：每多喝一至三杯咖啡，眼壓度數會增加1至4 mmHg，並能持續近兩小時。而此種情況在開角性青光眼病人的身上，尤為明顯。

當然，愛喝咖啡的讀者們，毋須過分擔心會因咖啡(或咖啡因)，直接增加開角性青光眼的風險；但因咖啡因可令眼壓增加，青光眼患者在飲用咖啡或其他含咖啡因的飲品時，便應小心注意分量。另一方面，對於患有青光眼或因家族歷史等而高危患上青光眼的人士，無論喜愛咖啡與否，定期檢查眼睛是非常重要的。☺

**陳家傑**眼科專科醫生
香港眼科學會
www.hkos.org.hk