

白内障年轻化 严重会导致失明

导致早发性白内障的因素很多, 尽早检查, 尽早治疗, 才能保住视力, 避免年纪轻轻, 白内障就提前找上门。

文: 邱玉莲 摄影: 龙国雄 / 陈来福 (受访者提供部分照片) 化妆与造型: Christopher Tan

白内障不是老年人才会有眼疾, 最近两年来, 眼科医生潘晶晶为不少25到30岁的病人动过白内障手术, 其中一名28岁的青年, 一只眼睛还因此失明。

Asia Retina 眼科中心的潘晶晶医生 (Dr Claudine Pang 40岁) 说, 这些白内障年轻患者通常是察觉视力下降, 检查之后才发现患有白内障。

潘医生表示, 一般上白内障发病年龄是50到70岁, 不过一些因素可能会引发早发性白内障。

她说: “有高度近视的人患白内障的风险, 比没有近视的人高很多, 或可能提早病发。此外, 经常暴露在太阳紫外线下, 眼睛受伤, 有糖尿病或慢性湿疹的人, 以及过度使用含有类固醇鼻腔喷雾的人, 患白内障的风险也很高。”

因白内障导致单眼失明的28岁男子, 因为患慢性湿疹而长期使用含有类固醇的药物, 导致眼睛晶体在三个月内变得浑浊, 最后单眼失明。

幸亏, 白内障能通过手术加以纠正, 白内障手术也是新加坡最常见的眼科手术。潘医生以激光手术为他取出浑浊的晶体, 植入多

焦点人工镜片, 在半小时的手术后, 他的视力不但被挽救回来, 也逐渐恢复了6/6的最佳视力。

潘医生说, 即使有先进手术可以帮上大忙, 好好保护眼睛还是非常重要, 如果有慢性疾病或长期使用慢性疾病药物的人, 更要定期检查眼睛。

潘医生说, 定期检查眼睛能及早揪出本地首五个会导致失明的眼疾, 包括: 白内障、青光眼、黄斑病变、糖尿病性视网膜病变。

“这些眼疾没有症状, 却可能会导致失明, 太迟可能就无法挽救视力。”潘医生说: “及早发现, 就能尽早治疗。”

居家办公 易患眼睛疲劳综合征

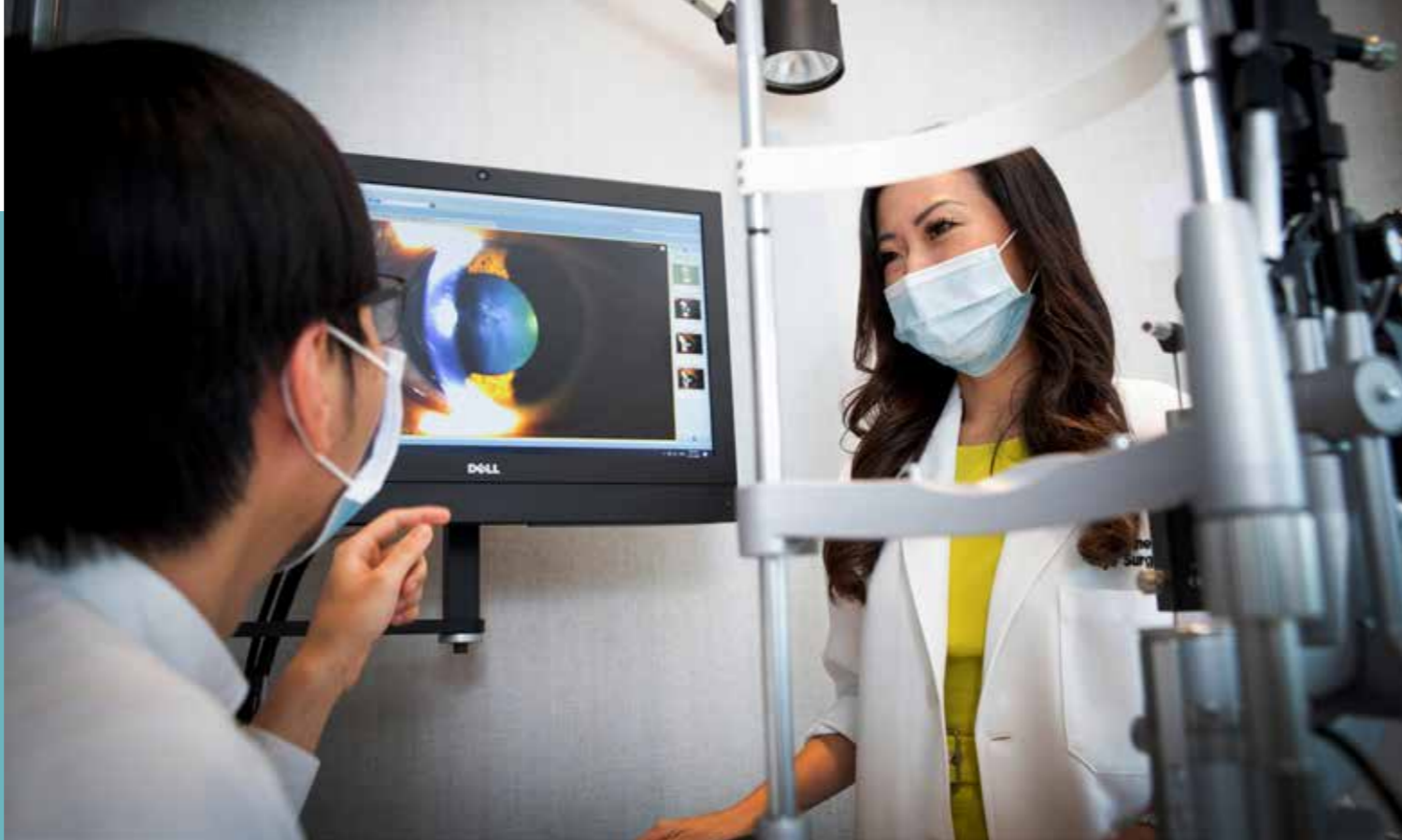
高度近视的人患眼疾的风险比较高。而在新加坡, 高度近视的人不少, 加上今年因为受冠病疫情影响, 很多人居家办公, 长时间看电脑屏幕, 患眼睛疲劳综合征的人增加了。

潘医生说: “眼睛疲劳综合征会让你感到疲倦、疼痛, 视力变得模糊不清, 甚至无法对焦, 还会头疼。它也会造成干眼症、眼肌暂时性痉挛造成的假性近视 (accommodative spasms) 和近视加深。”



预防眼睛疲劳综合征，潘医生有以下护眼建议：

- 电脑或数码器材的位置，应该和眼睛隔一个手臂的距离
- 室内光线必须充足
- 每隔半小时就把视线从数码屏幕上移开，看向远处
- 要不时眨眼，或闭上眼睛
- 必要时利用眼药水滋润眼睛
- 不要揉眼睛
- 定期检查眼睛



物银行 (Foodbank Singapore) 和彼岸社会服务合作筹款，给本地低收入家庭捐赠食品和必需品。

潘医生说：“我们用筹到的款项，给每个低收入家庭准备了88元的礼包，里面有米粮、饼干、罐头蔬菜和肉类，以及水果和鸡蛋等必需品，分量能维持一个月，希望能帮助他们暂时应付冠病疫情带来的冲击。”

潘医生也设立了网站，方便及鼓励公众通过网络捐款，详情可浏览 www.sgjoypack.com/social-causes。

去年12月初，潘医生也和一家本地品牌珠宝店合作，希望能通过购买首饰捐款的方式，推广本地品牌，同时也能慈善助人。

为了提高新加坡人保护眼睛的意识，鼓励人们定期检查眼睛，潘医生在两年前创建了一个自我管理眼睛健康的手机应用程序“AsiaRetina”，让病人自己做初步的眼睛检测，储存眼睛检查或医药报告，也备有提醒病人点眼药水的设置。

此外，潘医生也在撰写一本关于眼睛的书，以深入浅出的方式介绍眼睛的各种常见问题和疾病，希望能帮助公众更了解眼睛保健。

她说：“眼睛不仅仅是灵魂之窗，也是整体健康的标志。观察视网膜的血管是否曲折或出现弯曲的扭结，是否有小点、增生等状况，我们就能知道病人是否有高血压、糖尿病或其他健康问题。

“很多眼疾能通过药物或手术治疗，而且效果非常显著，病人改善视力，也能提高生活质量。”潘医生说：“这也是我选择当眼科医生的原因之一。”

协助弱势群体 免费检查送眼镜

学生时代就从事义务工作至今的潘医生，考虑到弱势群体在眼睛保健上面对的障碍，在去年创立了社会企业——Eye Quotient

(意为“眼睛智商”)。这个社会企业有一组验光师会带着流动型的验眼器材，到参与计划的企业去，为企业雇员进行一对一的检查和眼睛护理咨询。

潘医生说：“每检查一对眼睛，我们会给本地一名弱势人士做免费的眼睛检查。这样一来，企业既能协助雇员保护眼睛，同时也能参与有意义的慈善活动。”其中的受益团体就包括新加坡肌肉萎缩症协会。

潘医生说：“患肌肉萎缩症的人要靠轮椅出行，检查眼睛比较不方便，我们把流动眼睛检查站带到他们身边，就能帮助他们照顾眼睛。”

她的社会企业也和彼岸社会服务 (Beyond Social Services) 合作，为新加坡的低收入家庭免费验眼，并提供免费眼镜。

潘医生透露，她在念书和实习时，已经常到海外做义工。开了自己的眼科中心后，她添购可携带式的检测配备和器材，方便携带到尼泊尔、柬埔寨、印度尼西亚等国家义诊。

去年，在冠病疫情暴发前，潘医生带了眼科中心的团队，到印尼给一家儿童收容所的孩子免费验眼和配眼镜。

她也带了两名年幼的孩子，和丈夫一起跟着新加坡慈善机构“希望工程” (Operation Hope Foundation) 一起到尼泊尔，给当地人建盖耐地震的储米屋，并给当地学生验眼。潘医生的孩子也跟着妈妈一起做义工。

善举受肯定 获当代杰出女性奖

帮助本地弱势群体，并经常到海外义诊，潘医生的善举，让她获选《新加坡妇女周刊》杂志“2019年当代杰出女性”。今年，潘医生也成为《品》杂志“40名40岁以下青年成就奖”的其中一名获奖者。

潘医生谦虚地说：“其实，我身边有很多更杰出的女性，包括我的妈妈、姐姐和好友。她们各有各的光芒和优秀的素质，在不同方面给我启发，推动我成为更好的女性——一个能在困境中用毅力去渡过难关，把挫折转为契机，自信而真诚待人的。”

不会因疫情 放弃做善事

今年，冠病疫情致使本地和海外的义诊被迫暂停，潘医生却没有闲下来。她设立了“无界限眼睛护理”的非牟利组织，与新加坡食





眼睛疲劳综合征会让你感到疲倦、疼痛，视力变得模糊不清，甚至无法对焦，还会头疼。它也会造成干眼症、眼肌暂时性痉挛造成的假性近视（accommodative spasms）和近视加深。



▲潘医生带了两名年幼的孩子，和丈夫一起跟着新加坡慈善机构“希望工程”到尼泊尔当义工。

医科学费自己赚 累得拍拖也睡着

潘医生是家中最小的孩子，她有四个兄长，虽然是家里的小妹，她从小就非常独立懂事，凡事无须母亲担心，念医科时的学费也不用家人操心。

“我的一个姐姐出国念书，一个哥哥也念医科，家里负担很重。”潘医生说：“所以我在大学念医科时，教补习赚生活费，当实习医生的时候，下班就到家庭诊疗所当替班医生，而且我专门轮夜班和周末这种没人要值班的时段，希望早点把借来念医科的学费欠款付清。”

说起这段日子，潘医生不禁莞尔：“我记得我经常下了课就去教补习，教完就回去温习功课，实习时也是受训、值班两边跑，所以我总是很累，和朋友聚会一坐下就睡着。当时我和丈夫未结婚，两人还在拍拖，约在他家见面时，我也是累得在沙发上睡着。”

不过，潘医生并不觉得那段时期很辛苦。“因为我从小的理想就是当医生。念医科的时候，为了当一名出色的眼科医生，实习时我已经与不同国家著名的医院接触，寻求实习或观察的机会。”

别人把年假用来出国游玩，潘医生却用来拜访医院，跟着那里的医生学习，因此她实



▲潘医生和彼岸社会服务合作，为本地的低收入家庭免费验眼。

习结束时，已经到过美国、加拿大、英国、澳大利亚、德国和中国的医院学习和观察，为日后的专科训练打下很好的基础，也建立起很好的人脉。

在潘医生的努力不懈之下，她在新加坡国立大学毕业后，还成为加拿大顶尖大学——不列颠哥伦比亚大学第一名获得受训奖学金的女医生，而且是首名来自亚洲的女医生，打破大学向来只收男医生的传统。

除了加拿大，潘医生也到过伦敦、纽约深造，虽然她当时已婚有了孩子，要一边学习工



眼睛不仅仅是灵魂之窗，也是整体健康的标志。观察视网膜的血管是否曲折或出现弯曲的扭结，是否有小点、增生等状况，我们就能知道病人是否有高血压、糖尿病或其他健康问题。



▲潘医生与哥哥感情很好。

作，一边带孩子，非常辛苦。

“我记得在纽约受训时，我的薪水还少过付给奶妈照顾年幼儿子的费用。不过，最辛苦的是我独自带着儿子到温哥华受训，和丈夫分隔两地的那个时候。幸亏我的家翁家婆到温哥华帮忙，我才比较安心。”

潘医生说，她下决心要成为眼科专家，所以不管是视网膜或各种矫正手术、眼疾，她都要掌握，而且一定要做到最好，所以不管多辛苦多困难，她都不会放弃到国外深造和学习的机会。

“我的个性向来如此，一旦有了目标，不管多艰苦，都一定会尽最大的努力去达成。”

生命中 两个重要的男人

潘医生生命中有两个重要的男人，其中一个她的丈夫。

潘医生的丈夫和她同样毕业自国家初级

学院，目前任职于新加坡交易所。潘医生说，她几度要到海外受训，薪水不高，但他都非常支持。

“我在温哥华深造的时候，他在纽约工作，每个周末他都会飞到温哥华探望我及孩子，然后又飞回去工作，让我在应付工作和照顾孩子的时候，不那么孤独无援。”

现在，不管工作有多忙，潘医生平日总会起个大清早，在送孩子上学之前和丈夫去晨跑。周末时，她也会在孩子起床之前，先和丈夫和哥哥们去骑脚车。周末傍晚，夫妇俩则会带着两名孩子去骑脚车或游泳。

她笑说：“我喜欢运动，幸亏我的丈夫也喜欢跑步和骑脚车，一起运动成为我们培养感情的时间。”

潘医生生命中另一个重要的男人，是她的哥哥潘克尼（50岁）。他也是一名医生，乃耳鼻喉专科医生。

潘医生说，除了妈妈的鼓励，哥哥就是启发她当医生的人。

“我哥哥大我10岁，我从小就看到他很用功，很有进取心，也很想和他一样念医科、当医生。”潘医生笑说：“不过，我没办法和他比，我记得他在念医科时，爱用萤光笔来画重点，一个颜色代表读了一遍，另一个颜色代表第二遍，从他五颜六色的课本，我就知道他已经把资料读了好几遍。”

“我念医科时，他会不时出小测验来考我，他逻辑性的思考方式也对我产生很大影响。”

现在，潘医生和她哥哥还经常碰面，周末时一起约去骑脚车，在行医的道路上互相为对方打气。

