



養和杏林手記

2017 年 11 月 3 日

《曹星如 22 連勝的代價——眼睛運動創傷的啓示》

| 撰文：許少萍醫生



養和醫院眼科專科醫生

文章刊於 2017 年 11 月 3 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

神奇小子的勝出和成功，當然是他的毅力、苦練和鬥志的成果，但箇中要面對在訓練和賽事中對身體各部分受創的風險是無可避免的，亦是運動員成功前要付出的代價。

其實，不單是拳賽，各類體育和運動也有其特有的身體創傷風險。舉個例說，長跑運動要經常練跑，對足部腳底和膝關節是一種負荷，尤其是如果訓練方法不對或過分，會增加腳和膝關節的勞損和退化。

某些運動會有眼部受傷的風險——各類型的埋身搏擊和拳賽，由於「拳頭無眼」，所用的力度也頗大，意外打傷撞傷眼眶或眼睛部位並非罕見。在電視新聞片段中，看見曹星如腫脹和瘀紫的眼皮，就知道他眼瞼內的軟組織內有出血，但也擔心他左眼眼眶內也有出血，如瘀血不止，眼眶內的血腫會擠壓著眼球或視覺神經，可以構成嚴重的視力下降。如出血嚴重和發展迅速的話，要作緊急性的眼皮外角開剪術，把瘀血放出，不然拖延過久，會影響眼神經和血液循環，造成永久的視力傷害，視力不能恢復。如果撞擊的力度和角度對應，也可以造成眼眶骨裂；突然而來的衝擊力把眼球外的肌肉（控制眼球轉動有 6 條眼外肌）推入眼眶骨的裂痕內，眼肌肉被骨裂逼著，不能自由伸縮活動，傷者的眼球活動因而受制，兩隻眼睛的轉動不能協調，患者視物會有「重影」或「疊影」的症狀，引起不適、暈眩不平衡的感覺，嚴重影響生活工作，患者可能需要動眼眶的手術，把眼肌肉從裂痕拉出和把眼骨骨折修補。

可致併發性青光眼

如果撞擊力到位，除了眼皮、眼眶肌組織出血腫脹、眼肌受傷、眼骨眶折裂外，眼球本身也可能受傷，包括眼球內的前房/後房（即眼睛前面部位）或/和玻璃體（即眼球內後部啫喱狀的膠質）出血、視網膜（即眼球內的感光組織）或黃斑（視網膜最銳利視物的部位）水腫、出血，更甚者會引起視網膜破裂甚至視網膜脫落。情況嚴重的要施行緊急的視網膜修補手術，不然視力會嚴重受損，不能恢復。

令筆者印象較深的，是診治過一名極 Fit 的男士；他雖年過四十，但身形極佳。求診是由於一邊眼睛有些部分覺得模糊，他也自知可能有視網膜脫落，皆因是拳擊熱愛者，他最感自豪的是，在同齡友儕中他最 Fit，能飛身踢腿打沙包，身手敏捷。怎料檢查之後，發現他不止一隻眼有視網膜脫落，另一隻眼（雖然他仍未察覺視力問題）也有視網膜裂痕和局部脫落，要進行緊急的雙眼視網膜脫落修補手術。當下知道病情，男子漢驀然流下男兒淚。手術幸好非常成功，眼睛視力恢復無缺。他事後告訴我，他的哭，不是因為雙眼出事要「開刀」，而是我一碼子的告訴他，這輩子他不要再玩拳擊運動了。

其實，除了拳擊運動，有些球類運動也會有撞傷眼部的危機，例如足球運動中，球員眼部被足球打中（眼睛或近眼的頭部吃「波餅」）的情況亦屢見不鮮。

記得多年前診治過一名未到 20 歲、嶄露頭角的職業足球員，不料一次「波餅」使他一邊眼睛的視網膜破裂，險些脫落，雖然進行了「激光視網膜修補」，但不能再做足球員，人生的路要來個大拐彎。

其他的球類運動也有其「特徵性」的眼傷風險。羽毛球輕盈細小，但別小覷它，它旋轉來回的速度極快。常見被羽毛球打中眼睛的人士，視力立即感到模糊一片，它多不會造成像曹星如般的眼皮腫脹，但經常引起「眼前房出血」，輕微者眼前房內的血會在一個星期左右被吸收，視力復元，但如果出血較多，血瘀在眼睛內會引起「併發性的眼內壓力上升」，引致「併發性青光眼」，嚴重的要做手術放血控制病情。因眼內結構受傷，可以使眼睛的「瞳孔永久性的放大」，喪失瞳孔自動收縮擴大的「光圈」功能。

保護眼鏡須合規格

又如壁球運動，由於那小球在牆壁上的反彈力極強極快，如被它打中眼睛，其衝擊力不下拳頭。球賽中也有被「玩伴」的球拍打傷之虞。很多戴眼鏡人士玩壁球時並沒有佩戴「護眼鏡」，眼部被球拍/球打中，眼鏡片碎裂，碎片可弄進眼內，刮傷眼球。過往眼鏡片多是玻璃鏡片，碎玻璃很鋒利，會割破眼球，造成眼球出血、外傷性白內障、弄破視網膜等，甚至玻璃碎片飛入眼球內，要做手術把玻璃碎拿出，眼睛所受的傷害很深會造成永久視力傷殘或失明。可幸近年的眼鏡已很少用玻璃片，多是膠鏡片及纖維鏡片，即使打破了，碎片的散射和鋒利度也減少很多。

運動時，最佳的護眼辦法當然是佩戴護眼鏡或「眼罩」，但要注意的是，護眼鏡要合乎規格。它能提供足夠的防撞力及以適當的物料製造（多是碳纖物料），不可隨隨便便的戴塑料眼鏡便算。

筆者認為，運動體育的相關團體機構應審視「運動安全」的原則和指引，參考外國專業醫療和運動團體的指引，加強運動人士對運動安全的意識，減少不幸的意外，以免「樂極生悲」。

| 撰文：許少萍醫生

養和醫院眼科專科醫生