

隨著科學愈進步，電視、電腦、網路、電動玩具及許多高科技影像傳輸，讓眼睛近距離接觸的機會愈來愈多，時間愈來愈久，產生近視的機會也愈來愈多。近視可說是一種文明病，近視的普及不僅是台灣的問題也是全世界的問題。近視產生之後就是以一定速度增加，因而變成高度近視的機會就大增。視力保健之主要目的在預防近視的發生、延緩其發作的年齡以及在近視發生後，減緩其「增加度數的速度」。因此，及早做好視力保健，是預防近視最好的方法。

## 【視力保健小常識】

1. **保持健康的身體**：日常生活要有規律、注重均衡的營養、適度的運動，避免生氣、壞情緒，以免讓眼壓升高。
2. **防止眼睛疲勞**：避免長時間近距離的工作，除了眼睛要有充分的休息外，充足的睡眠可以減少眼睛疲勞。感覺眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。
3. **良好的閱讀環境**：適當的照明、良好的紙質、清晰的印刷、大小適當的字體、合適的桌椅高度。
4. **良好的閱讀習慣**：減少精細的近距離閱讀，用眼距離保持 35 公分左右，每閱讀 40~60 分鐘要休息 5~10 分鐘。休息時不妨出去走走，看看遠方，幫助肌肉放鬆。
5. **減少近視的環境**：多看遠處，可利用假日到郊外踏青。
6. **看電視講求「原則」**：電視機放置在眼睛視線稍下方；眼睛與電視機的距離為電視機畫面對角線的五至七倍；室內燈不可全關掉；電視螢幕影像需清晰；每看 30 分鐘要休息 5 分鐘。
7. **正確配戴眼鏡**：如應配鏡更應找合格的眼科醫師驗光開配鏡處方，鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。
8. **定期眼部檢查**：每三到六個月定期檢查，寒暑假尤佳。
9. **白天在大太陽底下時，最好戴太陽眼鏡**，以保護眼睛，但必須挑選品質優良的太陽眼鏡。

## 【眼睛之營養】

1. 根據國外的動物實驗研究發現，蘋果、洋蔥中所含的槲黃素（Quercetin），可以讓動物保持清晰的視力。傳統中醫也有明目的中藥食譜，果實類的枸杞子有明目養神的效果。可以多用桑椹、決明子、菊花、當歸、山藥等於烹飪上，決明子、菊花可以煮茶喝。
2. 胡蘿蔔，南瓜，蕃薯，菠菜，綠花椰菜，枸杞，蕃茄，木瓜等黃紅色和深綠色蔬果（維生素 A、C、E、B 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質）；牛奶（維生素 A）；植物油（維生素 E）；深海魚類如鮭魚、鮭魚（DHA、維生素 A、高密度脂蛋白）；各種植物的種子如核桃、松果（維生素 E）；牡蠣，全穀類如糙米飯（鋅）等等富含對眼睛有幫助的營養素。

# 視力保健—你是我的眼 護你到永遠

## 【隱形眼鏡隱藏危機】

現在許多人常因配戴隱形眼鏡方式不當而造成眼睛的疾病，其中大多是因為本身生活作息與清潔保養不正確所引起。多數人愛美想戴隱形眼鏡，卻因懶得在清潔保養的工作上費時費心，導致不當使用，產生對健康的立即威脅。配戴隱形眼鏡注意事項如下：

1. **正確選擇適合自己的隱形眼鏡**，除了經濟能力的考量及個人喜好外，材質的不同、含水量高低及口碑都應列入考量。
2. 隱形眼鏡配戴時數雖受材質影響，但仍以 8 小時為限，避免超時配戴，以免產生眼睛過乾等情況。建議配戴隱形眼鏡者在回到家後，最好儘早取下隱形眼鏡。
3. **不正確使用放大片與變色片**，容易造成角膜破皮，更甚者會引發角膜潰瘍，最後可能失明，因此不建議使用。
4. **清洗隱形眼鏡正確的第一步是洗淨雙手**，如果雙手不乾淨，鏡片再怎麼搓洗都會有細菌殘留，接著才是在鏡片上滴少量清潔藥水，以左右方向搓洗。若要配戴隱形眼鏡，
5. **若想了解市面所販售的隱形眼鏡是否通過檢驗，可上衛生署網站**  
<http://203.65.100.151/D08180.asp> 查詢。
6. 隱形眼鏡是歸為醫療器材列管，必須查驗登記核准，販賣隱形眼鏡的業者，必須領有藥商販賣執照，才能販售隱形眼鏡。**網路販賣隱形眼鏡是違法的行為**，不要因便宜而購買網路販賣的隱形眼鏡。
7. **認真清洗隱形眼鏡**，定期替換與健檢，也是保護眼睛，避免細菌滋生的不二法門。
8. **配戴前，要謹慎研讀使用說明書**，這樣靈魂之窗才能既美麗又健康喔。

## 【甩開電腦症候群】

電腦能提供令人長時間專注的資訊，而且又是近距離、靜態的活動。長時間盯著電腦螢幕看，使眼睛調節聚焦的肌肉無法放鬆，終至調節疲乏、抽筋，容易在青少年時期造成假性近視。另外，一直緊盯著電腦畫面，會忘了眨眼睛，尤其是戴隱形眼鏡又在冷氣房間的情形，眼睛表面的淚液無法流動更新，加上眼睛疲累的因素，使淚液分泌

減少，會造成眼睛乾澀，甚至眼睛表皮破損而紅痛怕光。所以使用電腦時要注意：

1. **螢幕距離眼睛 60 到 70 公分**，螢幕內框上緣與眼睛同高。螢幕中央位置，應在俯視角度 10 到 20 度之間。
2. **使用品質良好、光線清晰柔和，影像不扭曲，不反光的螢幕**，螢幕背後應有最少一公尺的空間，且背景色彩柔和，讓視線可以離開螢幕休息。
3. **四周背景光線要柔和和不要太強**，否則會造成螢幕看起來昏暗或有反光。
4. **每操作電腦 30 分鐘，起立活動和眺望遠方 5 分鐘**，每次操作總共不超過 2 小時。

資料來源：台北市政府衛生局 台北視力保健 e 學院

