



## 【視力保健的重要】

研究指出近視發生年齡愈小，近視惡化速度愈快。因此，預防近視惡化的方法，就是不要太早發生近視。隨著科學愈進步，資訊化、都市化及競爭化的來臨，電視、電腦、網路、電動玩具及許多高科技影像傳輸進步，眼睛接觸的機會愈來愈多。以未來社會環境變遷，我們的靈魂之窗，則會被要求透過學電腦並獲得多方面資訊、學習各項才藝等需近距離用眼的作業。如此，都將導致近視提早發生，因而變成高度近視的機會就大增。一旦變成高度近視(600度以上)，視網膜剝離、黃斑部病變的機會，就大幅上升，開放性青光眼的機會也會變高，也就是說會冒著失明的危險。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，減緩增加度數的速度。故良好的生活習慣若能及早建立與養成，將對個人在未來的生活上有極大的便利。學習如何保護自己的靈魂之窗，以期能使養成愛護自己的好習慣，擁有好的視力及早做好視力保健，是預防近視最重要的課題。

## 【預防近視的生活習慣】

- 1 護眼行動之一：**讀書環境要注意，書桌檯燈燈光要由左前方射來，以60燭光適宜，左撇子則相反方向。書桌高度以到腹部附近高度為原則。看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線6~8倍〉，畫面高低比兩眼平視時略低15度，看電視或看書時，室內燈光要打開。
- 2 護眼行動之二：**閱讀習慣要養成，每閱讀30分鐘休息10分鐘，看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。看書或寫作業，應保持35公分以上的閱讀距離。不在行進中搖晃的車上閱讀。不要躺著(趴著)看書、畫圖。
- 3 護眼行動之三：**寫字握筆要正確，坐姿要端正，頭不可歪一邊。
- 4 護眼行動之四：**防止眼睛疲勞，眼睛不忘記望遠休息，下課走出教室，看6公尺以外遠方景物。看電視時間不可過長，一天不超過1小時。多到戶外活動，記得常到青山綠水，享受大自然。
- 5 護眼行動之五：**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。
- 6 護眼行動之六：**定期接受視力檢查，正確配戴眼鏡：每三到六個月定期檢查，如應配鏡，更應找合格的眼科專業醫師，驗光、開立配鏡處方，鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。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】

保持營養均衡不偏食，多攝取蘋果、洋蔥中所含的槲黃素(Quercetin)，可以保持清晰的視力。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、B1、B2、D、E 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(鋅)，全穀類如糙米飯等等富含對眼睛有幫助的營養素；相反地，建議少吃辛辣、燥熱油膩食物，酒類容易導致視神經病變，應避免之。此外，少吃糖類食物，因為血糖增加，引起房水，晶體滲透壓改變而形成近視。

DESIGN BY YINAYA

# 視力保健-愛護眼睛 寶貝視力

## 【旅遊的眼睛保健】

有鑒於國人愈來愈重視休閒活動，出國旅遊機會日趨漸多，若能費心留意眼睛保健，必能增添旅遊的平安與樂趣。

- 1 動過較大眼科手術，不宜長途旅遊。**如玻璃體、視網膜、青光眼、白內障及雷射近視等手術後，因傷口需時間安全地癒合，如果在玻璃體視網膜手術後接受「玻璃體內氣體注射術」則絕對禁止搭飛機，因在高空低氣壓的狀況下，眼球內的氣體體積會膨脹，促使眼壓升高造成視網膜血管和視神經的傷害。
- 2 有高血壓、糖尿病、血管栓塞等影響血液循環功能的全身疾病的患者，要好好控制病情，並在旅途中，如長途搭機及乘車中，多起身活動四肢，以免發生視網膜血流不足或阻塞。**
- 3 飛機上全程空調較為乾燥，乾眼症患者要準備和使用足夠的人工淚液藥水或藥膏以免眼角膜因乾燥破損而發炎。**平常戴隱形眼鏡者在機上也最好不要戴，因容易乾燥缺氧而傷害角膜。若非戴不可，可考慮使用戴隱形眼鏡專用的人工淚液以增加溼度；但時間也儘量至多六至八小時。
- 4 有慢性眼睛疾病的患者，尤其有像是青光眼等需長期點藥控制的，要預備足夠藥物，按時用藥。**出遊前可詢問醫師該注意事項及攜帶相關病情的資料，若旅途中有不適就醫時可供醫師參考。
- 5 接受過雷射近視手術者。**有些較容易眼睛乾燥，宜準備人工淚液的眼藥。也應避免跳水，潛水，彈跳等，增加眼睛壓力的活動，以免影響術後傷口。
- 6 如果有潛水活動，游泳的活動是絕對不能戴隱形眼鏡的，**即使外面有戴護目鏡，水中的致病微生物仍可能黏在隱形眼鏡上，引起感染、角膜潰瘍。
- 7 在海邊，山上，雪地等陽光、紫外線強的地方要記得準備帽子、洋傘、抗紫外線的太陽眼鏡等工具，以免曬傷眼睛。**
- 8 高度近視者，因眼球較長，視網膜等構造較脆弱，應避免較劇烈活動。**例如彈跳，雲霄飛車，碰撞活動等，以免震傷眼睛造成視網膜剝離等後遺症。

## 資料來源：

台灣眼科防盲教育醫學會-視力保健 E-learning  
台北視力保健 e 學院 <http://www.eyecareyes.tw/>  
行政院衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw>  
台北市政府衛生局 <http://www.health.gov.tw>

