



【視力保健重要性】

賞心悅目的事物有待我們去欣賞，如何為美好的明天開啟一扇光明之窗？必須在日常生活中就要注意保養眼睛，隨著現代科技的日益發展，現代人大量依賴電腦、電視，讓眼睛長時間在輻射的威脅下工作，再加上空氣污染，臭氧層破洞導致過多的紫外線，眼睛在內外因素的傷害下，會變得更加脆弱，更容易引發眼睛方面的疾病，**護眼運動切莫遲疑。**

【近視原因】

包括遺傳因素佔 30% 及外在因素佔 70%；外在因素包括：1. 飲食不均衡、偏食、攝取過多甜食。2. 姿勢不良，近距離作業只看 25 公分內的東西。3. 桌椅太高太矮。4. 低頭看書或工作，使頸動脈受壓迫或眼壓上升造成腦部充血引起近視。5. 躺著看書容易引起雙眼偏斜、疲勞、視力衰退。6. 車上看書最容易引起近視及散光。7. 照明偏差，光線昏暗或過亮皆會影響視力。8. 其他：例如壓力、外傷等。

【眼鏡選擇】

眼鏡可說是眼睛的衣裳，最主要的目的是矯正視力，其次是保護眼睛及美觀，在鏡片的選擇方面，最好是可以阻絕紫外線傷害的鏡片，如果是近視眼鏡必須長期配戴，以質輕的樹脂鏡片或太空合成安全鏡片為宜，若是閱讀用的眼鏡則以選用透光率較佳的鏡片較佳。在鏡架的選擇方面，活動量大且常須更換度數者，以質輕、堅固、價廉的塑膠鏡框較為適當，一般的近視鏡框，只要質輕、堅固都可以依自己的喜愛來選擇。

【配戴隱形眼鏡注意事項】

因應現代人愛美風潮，戴隱形眼鏡就是必要的配備，但配戴隱形眼鏡時，鏡片使眼睛氧氣供應量降低，造成角膜上皮受傷或角膜新生血管等傷害眼睛的危險機率增加，若是輕忽這些問題，有可能造成眼睛病變，甚至有失明可能。因此在配戴隱形鏡時必須了解其注意事項，以降低傷害眼睛的機率，以下提供注意事項供參考；1. 隱形眼鏡，於醒著的時候使用，睡前必須摘下。2. 每日拋棄式者，應每天更換新的鏡片（一旦摘下的鏡片必須拋棄不要重複配戴）；其他型式者，請確實遵照原製造廠所提供之使用說明書進行清洗、清潔、保存、拋棄。3. 當配戴中鏡片破損時，請盡快找眼科醫師診治，不要使用有破損的鏡片。4. 隱形眼鏡配戴時間因個人體質而不同，請務必遵照眼科醫師指示，不要逾時配戴。5. 定期做眼睛檢查。6. 當眼睛感到異常時，請務必盡快向眼科醫師診治，勿忍耐延誤就醫時機。

【淺談電腦視力症候群】

在這個全民上網的時代裡，電腦的使用是非常頻繁，電腦族的你我，要如何來做好視力保健，愛護眼睛是為重要課題，以下是提供電腦族的護眼建議：

1. 螢幕位置應在視線下方約十五度，距離在六十到七十公分之間（至少一個手臂距離），座椅的高度應調到您的手肘有近 90 度的彎曲，而您的手指能夠自然的架在鍵盤的正上方。
2. 文件高度應與螢幕同高，同時可加裝護目鏡，避免螢幕反光。
3. 螢幕畫質不穩時，應送修，保持一個乾淨的螢幕，因灰塵和油垢容易反光，增加閱讀的困難度

Hold住你的眼-護眼大作戰

4. 使用電腦每四十分鐘應至少休息五分鐘，休息時可以閉目養神，轉動眼球或望遠凝視。
5. 操作電腦時為了避免眼睛乾澀，可多做眨眼動作。如果是在有空調設備的房間內工作可以放一杯水增加空氣的濕度，並且避免直接對著出風口。

【護眼秘笈：護眼行動六招十七式】

第 1 招：眼睛休息不忘記

1. 每天和假日都要有戶外活動時間。
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
4. 早睡早起，充分休息。

第 2 招：均衡飲食要做到

5. 可攝取含維生素 A、B、C、E 的食物，例如深綠色的蔬菜及各種水果，以補充維生素 C，另外，可以從各種植物種子，如花生、核桃、松果等獲取維生素 E；夜間視力不良及乾眼症與維生素 A 缺乏有關，我們可以多食用紅蘿蔔、番茄等蔬果適度補充，也可以攝取深海魚類及魚肝油來補充高密度蛋白及鋅，以維護眼睛健康。
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。

第 3 招：閱讀習慣要養成

7. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘，眼睛與書面應保持 30 公分距離，不可斜視，亦不可低頭凝視，並避免長時間過度使用眼睛。
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第 4 招：讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第 5 招：執筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第 6 招：定期檢查要知道

15. 滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查。
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

資料來源：

行政院衛生署國民健康局視力保健<http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/Them.aspx?No=200712250086>

台灣眼科防盲教育研究醫學會<http://140.122.72.62/eyes/03.htm>

視力保健健康常識網 <http://www.eye-care.com.tw/>

學務處 衛生保健組 時時關心您