

現代科技日新月異，到處都充斥著手機、電腦、電視等科技產品，上班看電腦，休閒看電視及無時無刻的看手機，現代人眼睛大部分時間都離不開螢幕的生活習慣，給我們的視力帶來了莫大的衝擊。給我們的視力帶來了莫大的衝擊，眼睛若長時間看著近處就容易近視，高度的近視還會造成更多的眼疾甚至失明。而眼睛是我們的靈魂之窗，除了要減少接觸3C產品的時間，也要做好完善的視力保健，才能確保我們有雙明亮的眼睛去體會繽紛的世界。

【3C產品對視力的影響】

◎ **黃斑部灼傷**：近距離使用散發藍光的3C產品，容易瞳孔放大，而讓有害藍光長驅直入視網膜中心處的黃斑部，長期燒灼下，引發失明危機。

◎ **飛蚊症和視網膜剝離**：是眼睛玻璃體退化的現象。玻璃體原本是透明的膠狀物質，退化時形成絲狀或點狀或圓圈狀的纖維狀物質在玻璃體中飄來晃去。當仰望天空或白色背景時較易看到。多半中年以後才會看到，但高度近視或受過傷害的眼睛可能提早發生。飛蚊症本身多半不會影響視力和眼球功能。但仍要多注意，定期追蹤檢查。尤其是：看到亮光一閃一閃，這表示玻璃體退化過程中，纖維狀物質拉扯到視網膜或看到較大片的黑影或黑影突然增加，甚至視力模糊。這表示視網膜可能被拉破了，而有玻璃體出血或視網膜剝離的併發症，這時就可能需要雷射或手術等治療。

◎ **白內障**：近年來健康保險署統計資料，顯示年輕族群長時間過度使用眼睛、接觸過多的3C產品，光線造成的氧化破壞程度超過身體自身的修復能力，導致白內障提前報到。

◎ **青光眼**：因長時間盯螢幕而造成眼睛睫狀肌過度充血，導致水晶體向前移動，眼壓飆高，眼睛出現脹痛、紅腫、視力模糊的情況就需特別小心了。

◎ **年輕人提早老花眼**：隨著3C產品的盛行，常見20~30歲的年輕人就醫人數增加，主要原因是整天看電腦或是滑手機後出現遠近變焦困難、視力模糊的現象，這些都是因為長時間用眼導致睫狀肌痙攣，而罹患早發性的老花眼。

【護眼行動六招式】

✂ **第1招**：眼睛休息不忘記，每天和假日都要有戶外活動時間。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。

✂ **第2招**：均衡飲食要做到，多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。

✂ **第3招**：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。

✂ **第4招**：讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。

✂ **第5招**：執筆、坐姿要正確，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，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。

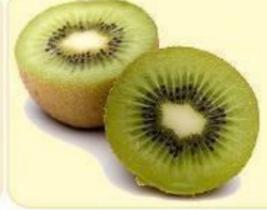
✂ **第6招**：定期檢查要知道，滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

◎參考資料：衛生福利部國民健康局、全民健康基金會、臺北市政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、台北視力保健e學院

健康好視力 放眼看世界

【保護眼睛，吃對食物】

8大食材 護眼小尖兵

 【南瓜】 護眼預防近視 能維護眼鞏膜的堅韌度 常吃瓜子可預防結石防止近視	 【胡蘿蔔】 改善眼睛乾澀 能預防夜盲症，還能改善眼睛疲勞和眼睛乾澀的問題
 【番茄】 保護眼睛血管 可以軟化血管發揮保護眼部血管和明目的作用	 【枸杞】 含大量胡蘿蔔素 維生素A，向來被稱為保護眼睛、防止視力退化的特效維生素
 【花椰菜】 延緩眼睛衰老 可避免眼睛受到陽光中紫外線的傷害，增強眼睛細胞的活力，延緩眼睛衰老	 【奇異果】 強化晶狀體 維生素C可強化眼睛的晶狀體果肉中黑色顆粒部分可以預防黃斑部病變
 【桑椹】 供給眼睛血液 桑椹是補血佳品以充足血液，改善眼睛及皮膚的血液供應	 【紫葡萄】 對抗日照傷害 可以提供充足的造血元素而眼睛最需要血液的營養供應

東森綜合32台 製圖

