搶救惡視力一眼忙不眼盲

【視力保健護眼行動，簡單六招】

第一招、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，每天總時數應少於 1 小時。
- 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。
- 早睡早起，充分休息。

第二招、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。
- 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。

第三招、閱讀習慣要養成

- 閱讀寫字每 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。
- 看書或執筆寫字應保持 35-40 公分的距離。
- 不再搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第四招、讀書環境要注意

- 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光。
- 書桌高度要讓手軸自然下垂平放，椅面要讓腿不坐滿，雙腳要踩到地。

第五招、執筆坐姿要正確

- 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字者，桌燈放左前方，左撇子則反之。
- 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
- 執筆前由前三指來挺筆，並帶筆運行，後二指要穩定。

第六招、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。
- 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，須至合格眼科醫師接受複診。
- 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

【甩開3C惡視力小妙方】

■工作需要每天必須使用電腦、手機或平板超過2小時，建議應每30分鐘休息10分鐘，避免眼力繼續受損惡化。我們提醒家長，避免過早提供3C產品給小朋友，尤其兩歲以下幼兒水晶體較清澈，難以濾藍光，易造成視網膜永久損傷。世界衛生組織(WHO)報告，視網膜細胞若長時間慢性照射藍光，會促發「光毒性反應」，為黃斑部病變導致失明的主要原因，因此建議民眾控制使用3C產品的時間，多攝取不同顏色的蔬果，並多安排戶外活動讓眼睛放輕鬆，都是保有好眼力的健康生活型態。

參考資料：行政院衛福部健康醫療網 、全民健康基金會、台北視力保健 e 學院

學務處 衛生保健組　　時時關心您

捍衛健康報 月刊

104 年 12 月 1 日 出刊

隨著科技發達，電視、電腦、網路、電動玩具、手機等高科技產品的相繼發明，讓眼睛近距離接觸影像傳輸的機會越來越多，時間愈來愈久，導致眼睛非常忙碌，所產生的視力問題也變得繁多。高度近視、白內障、青光眼都有年輕化的趨勢，最後導致失明。視力保健之主要目的在預防各種視力疾病的發生，拒絕眼盲。提早做好視力保健，是搶救惡視力最好的方法。

【3C產品對視力的影響】

「上班盯螢幕、下班滑手機、回家看電視」，這是上班族常見生活型態，如果您是長時間專注看著螢幕的3C族群， 很可能發生視力提早老化受損卻不自知，若繼續長時間使用3C產品，卻沒做好保護眼睛的措施時，即有可能出現視力減退及眼睛病變發生。

1. 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。

2. 飛蚊症和視網膜剝離

   現代人專注用眼時間大幅度增長，眼睛長期處於緊繃狀態，加速玻璃體液化。

3. 白內障

   近年來健保署統計顯示，年輕族群長時間過度用眼、接觸過多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。

4. 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。

5. 早發性老花眼

   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，這些都為長時間用眼導致睫狀肌痙攣，而罹患早發性的老花眼。

【眼睛之營養】

■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。傳統中醫也有名目的中藥食譜，果實類的枸杞子有明目養神的效果。也可以多用桑葚、決明子、菊花、當歸、山藥等。

■ 胡蘿蔔，南瓜，番薯，菠菜，綠花椰菜，枸杞，番茄，木瓜等黃紅色和深綠色蔬果（維生素A、C、E、β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質）；牛奶（維生素A）；深海魚類如鮪魚、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。