

眼睛保健做得好

拒絕「惡視力」

根據統計，台灣有近一萬人受到惡視力威脅，針對現代人常見的眼症，透過新竹國泰綜合醫院眼科主任陳瑩山的說明，幫助大眾及早發現、及早預防與治療，遠離「視力早衰」風險。

文／羅怡如 專業諮詢／新竹國泰綜合醫院眼科主任 陳瑩山



長 時間盯著 3C 螢幕、在黑暗的環境下玩手机、在搖晃的運輸工具上閱讀、眼睛癢就搓揉眼睛、甚至累到戴隱形眼鏡睡覺……，您是否也有這些傷眼壞習慣？

視力衰退年輕化

台灣人視力早衰情形非常嚴重，根據統計，台灣近視人口比例超過四三%，且高度近視人口（六〇〇度以上，即容易發生病變的高風險群）人數愈來愈多、發生年齡也愈來愈早，將使台灣年輕、年幼的下一代面臨嚴重的視力危機，是不能輕忽的「新國病」！
什麼是視力早衰症候群？陳瑩山主任

表示，簡單來說，就是用眼過度，造成

眼睛過勞，提早老化，眼疾提前報到，如果再不好好保養眼睛，眼睛就會過勞，進而引發飛蚊症、視網膜剝離、老花眼、白內障、青光眼或黃斑部病變，甚至會有失明風險！

隨著智慧型 3C 產品盛行，的確讓視力惡化有年輕化的趨勢。關於一般人常見的眼部疾病如下：

一、流行性乾眼症：這裡指的是因為使用 3C 產品所造成的乾眼症，由於居住環境溫度與濕度的差異，從前約有四成的人有程度不等的淚液分泌過少。在 smart phone 的使用下，大家太專心看手機，「捨不得」眨眼睛，目前已有

高達八成的罹患率。

二、成人假性近視：不少三、四十歲的人，就醫時會有眼痠、眼脹的症狀，這時會出現視力不穩定，眼鏡愈配愈深的情形。就診時，還應留意是否有一「低壓性青光眼」，有些年輕人兼具低頭族眼病與低壓性青光眼，如果一開始疏忽沒做檢查，其後果不堪設想。

三、低壓性青光眼：一般以眼壓大於 21mmHg 為青光眼的判斷。但現今醫學界發現，有的人眼壓大於 25、26mmHg，追蹤半年至一年，由於視神經耐受性強，並沒有眼睛傷害的發生，只能稱之為「眼性高壓」；但有些人眼壓只有 15、16mmHg，卻發現眼底持

續產生傷害，又稱「低壓性青光眼」。眼壓低也不一定不是青光眼，若單以量測眼壓的高低來診斷有否青光眼，將會造成很多判斷上的盲點。

四、早發性白內障：根據統計，以前白內障病患幾乎都在六十歲以上，近三年智慧型手機、平板電腦盛行後，四十歲以下早發性白內障患者激增兩成。由於凝視手機螢幕距離近，藍光直射眼球，會導致水晶体混濁，罹患早發性白內障。

五、老花眼年輕化：在自然的情況下，約四十歲才會有看近的視力困難現象，但是現在約有三成三十五歲的人有「近距離視力模糊」的困擾，甚至出現睫狀肌僵硬、看近視力困難或看近看遠調適困難的典型老花眼症狀。

六、視網膜上膜的形成：主要症狀是眼睛看上去好像蓋了一個半透明的紙，看得見卻暗暗的，影響了視覺及生活品質。

七、自發性黃斑病變出血：這類患者的近視度數並不深，年紀也不大，因體質受不了光線的傷害而造成病變，所以稱為「自發性黃斑部病變」。輕者造成眼底視網

膜上膜，重者因為病變造成出血，進而影響視力。

護眼保健十營養補充雙管齊下

3C 產品的藍光傷害眼睛尤甚，如何讓眼睛發揮正常阻擋藍光的功能，並且能穩定睫狀肌，將光線聚焦？陳瑩山主任表示，藍光很容易傷害視網膜，當藍光直接穿入眼球最深處的視網膜中心時，如果視網膜的感光細胞長時間接受藍光的照射「燒灼」，會因為氧化作用所產生的自由基，使視網膜細胞受到傷害，最後導致視網膜「黃斑部病變」。扮演黃斑部的保護屏障，以阻擋藍光侵害的營養成分，即為葉黃素；此外，未被擋下來的部分藍光會進入視網膜變成影像，主要是視網膜上滿佈感光細胞與神經纖維，必需靠 Ca^{2+} 來維持感光細胞的活化與視神經活絡，才能讓感光細胞的訊息快速傳達到

大腦，進而讓影像更清晰立體。至於，供給視網膜養分的脈絡膜，也扮演護眼的角色。如果本身有三高問題，包括：高血壓、高血脂、高血糖的人，血管本來就比較脆弱，脈絡膜供給養分功能便會大受影響，為了促進脈絡膜血流的增加，增進 3C 對焦調節的能力，就必需靠蝦紅素。

掌握五招顧眼睛

針對日常生活的護眼保健，陳主任提出以下五點建議：

- 1、每三十分鐘就讓眼睛「下課」休息。
- 2、避免在黑暗中閱讀，尤其是電子螢幕。
- 3、搭車時閉眼養神。
- 4、眼睛癢就閉眼睛，把沖刷髒污的任務交給淚液。
- 5、配戴隱形眼鏡，每天請不要超過八小時。

他同時提醒，由於血糖、血壓及膽固醇，都會造成脈絡膜血管壁功能減損，而脈絡膜是眼睛的冷卻包膜，如果全身的三高控制不良，就會使眼部血液速度變慢，減低對光線造成的熱量運輸與自



由基消除的作用，將不易維持黃斑部照光後的恆溫狀態，所以三高的控制也是非常重要。

慎選鏡片巧護眼

為了看清楚，會戴近視眼鏡、老花眼鏡；避免電腦傷眼，所以配戴抗藍光眼鏡；擔心暴露在紫外線下傷眼，所以要戴太陽眼鏡。陳瑩山表示，眼鏡不是只重視度數即可，還要強調功能性。在室內最好配戴有防藍光效果的鏡片，而出門在外，則建議配戴有防紫外線功能的變色眼鏡，做好眼睛的保護。至於各種鏡片的用途及建議如下：

1、變色鏡片：藉由紫外線的強弱會造成鏡片深淺的效果，主要用於調節光線，以減少眼睛不適。

適合：戶外配戴，可舒適看景物，一旦進入室內會變回原本的透明色。



2、濾藍光鏡片：濾藍光鏡片目的是減少藍光穿透鏡片進入眼睛，以達到保護眼睛的功能。

適合：室內過濾藍光使用，至於在室外光線強烈的地方，則不太適用。

3、相關減壓鏡片：現代3C族視力老化快速，中壯年就必須將鏡片中分上下區域的下方度數減少約七十五度，這樣視物比較不會有眼睛壓力過大的感覺。

適合：三十至四十五歲的人。

4、3C相關多焦鏡片：多焦鏡片分為上中下區域，因應3C族經常看近的需求，只要調整為能看二十公分距離內的手機、電腦螢幕即可。如此調整後，縮短上下區域的明視率落差，對於眼睛可減輕壓力，視物也比較清楚舒服。

適合：四十五歲以上的人。

5、太陽眼鏡：太陽眼鏡除了要有抗UV功能，最好要有偏光功能。偏光鏡片具有一種特殊的過濾材料，可濾去因水、潮濕或陽光照耀的馬路和潮濕沙地的反射光。此外太陽眼鏡鏡片面積愈大愈好，以及鏡片顏色以灰色最具保護力。

護眼三大營養素

- 一、葉黃素來源：**蛋黃、菠菜、芥藍菜等，葉黃素以蛋黃最多，不但富含葉黃素，同時也含有能增強眼睛感光物質的花青素。葉黃素也存在於深綠色的蔬菜水果中，例如：菠菜、芥藍菜、油菜、綠花椰、甘藍、南瓜等。
- 二、蝦紅素來源：**蝦、蟹、鮭魚、藻類，蝦紅素與葉黃素一樣，屬於一種脂溶性的色素，蝦、蟹、鮭魚、藻類等海洋生物當中都可找到。
- 三、DHA 好食物：**鮪魚、鮭魚、鯖魚等，DHA 主要食物來源包括：鯖魚、鱒魚、青花魚、秋刀魚、沙丁魚、鮪魚、鮭魚及部分海藻等。



適合：外出即配戴。不論近視、遠視、老花都應該配合一副適合自己的眼鏡，配眼鏡前務必先行「驗光」，才能避免眼睛疲勞、視力退化。

護眼小提醒

迷思一、縮短戴眼鏡的時間，避免度數加深？

陳主任解答：配戴經過眼科醫師驗光及度數合宜的鏡片或隱形眼鏡，才能避免度數持續加深。若不戴眼鏡卻眯著眼看書和看螢幕，更容易造成眼睛疲勞，使近視度數節節高升。

迷思二、眼睛累了，用手或眼部按摩器來紓壓？

陳主任解答：不論是用手或現在流行的眼罩型眼睛按摩器，都應注意按摩位置須分部在眼眶四周，按摩的頻率與力道亦不可過大。若太用力或直接按壓眼球，特別容易造成眼睛受傷，甚至造成視網膜剝離、水晶體受損（白內障）。

迷思三、眼睛乾澀，自行買眼藥水使用？

陳主任解答：眼睛不舒服時還是應該就診，讓醫生診斷後開出藥單，再到健保藥局購買合適的眼藥水，畢竟醫師有專業判斷，較能做出安全且有效的建議。保養眼睛，其實充足的休息才是最有效的方法。

迷思四、葉黃素劑量愈高愈好？

陳主任解答：其實只要持續補充葉黃素，便能在一段時日後達到治療的有效血中濃度。換句話說，葉黃素要有效，不是比劑量高，而是要吃的時間久才有用。服用葉黃素保健品，最好在飯後搭配開水服用，最好吸收。



陳瑩山 Profile

現任：

- ◆ 新竹國泰綜合醫院眼科主任
- ◆ 輔仁大學醫學系部定講師
- ◆ 中山醫學大學視光學系臨床指導教授

學歷：

- ◆ 中國醫藥大學醫學系畢業

專業經歷：

- ◆ 中華醫療諮詢協會理事
- ◆ 美國約翰霍普金斯醫學中心眼科視網膜次專科研究醫師
- ◆ 榮獲二〇〇九年《商業周刊》百大良醫專刊推薦醫師

專長：

- ◆ 飛蚊症、眼底出血、糖尿病與高血壓視網膜病變、黃斑部病變、視網膜剝離雷射及手術

著作：

- ◆ 《好眼力 護眼、養眼、治眼全百科：百大良醫陳瑩山破解眼科疑難雜症》（新自然主義）、《銀髮族視力殺手：黃斑部病變》（健康世界）、《3C 眼有救了》（原水出版）

