



專題企畫

珍愛你的眼

採訪撰文／李劍虹

台灣的近視比率高居世界之冠，而近視人口中22%為高度近視（600度以上），根據衛生署全國視力調查發現，近視的年齡逐漸降低，儼然已成為我國的「國病」。近視不僅造成生活上諸多不便，且高度近視者亦容易導致各種併發症。

眼睛是我們的靈魂之窗，
透過眼睛，我們看到世界的顏色；
透過眼睛，我們看到人的表情；
透過眼睛，我們看到無限的可能。

眼睛是人與外在世界聯繫的器官，因此護眼工作更是重要。
本專題以眼睛常見的疾病談起，並請長庚醫院眼科教授馬惠康醫師
向陽眼科診所詹建發醫師
國立陽明大學醫學院教授暨
台北榮總眼科部青光眼科主任劉瑞玲醫師
為法師與民眾所關心的眼科問題做詳細說明。

護眼要及早

為了國人視力健康，建議國小二年級(含)以下兒童不宜操作電腦，不宜長時間看電視，宜多從事戶外活動。



台灣近視人口相當多，而且近視度數也很深，在2000年全國視力調查中發現小學一年級為21%，六年級61%，國中三年級為81%，高中三年級為85%，其中高度近視(六百度以上)也有22%，台大醫院眼科林隆光博士針對近視，每5年做1次大規模調查，發現高度近視在2000年之前皆是女性多於男性，2005年6月調查，意外發現男性多於女性，真正原因仍不明白。

台中向陽眼科診所院長暨僧醫會醫事委員會副主委詹建發醫師根據自己做的問卷調查與逢甲大學統計學系所做的問卷調查，推論如下：越來越多的青少年，在讀國中以前，沒有明顯視覺障礙卻因各種心理因素，而渴望戴眼鏡，故意讓自己近視，歌星梁靜茹就是個例子。而小男生的情況最嚴重，根據台大醫院眼科報告，近視主要是眼軸增長（正常眼球直徑長度2.2至2.4公分，每增加0.1公分為300度近視），一旦開始近視，若沒有恆心控制，國中畢業以前，多數每年平均增加一百度。研究發現台灣產生近視的年齡有兩個高峰，一是早發性近視（七至八歲），另一是遲發性近視（十三至十四歲）。而早發性近視變成高度近視的機會要比遲發性近視機

率更大。

研究報告指出近視會遺傳，如果父母雙方都是高度近視者，其子女有四分之一的機率是高度近視的患者。除了遺傳以外，後天的環境也是因素之一，如幼童太早近距離使用眼睛，打電腦、看電視或寫字等，若近距離長時間用眼或姿勢不良更會加速視力的惡化。因此行政院衛生署、教育部及眼科醫學會為了國人視力健康，建議國小二年級(含)以下兒童不宜操作電腦，宜多從事戶外活動。

網路的普及讓我們獲得及時的資訊，也讓我們的的生活工作更加依賴電腦網路。

電腦族長時間看電腦，眼睛常會有乾澀現象，最主要是電腦族專心注意螢幕，而減少了眨眼的次數，正常一分鐘大約眨眼15-20次以上，但電腦族有時一分鐘眨眼少於5次，使得淚液分泌減少。在享受電腦帶給我們的便利之餘，我們更應該好好正視眼睛發出的警訊，提早預防保健，避免我們的靈魂之窗提早退化。

眼睛的預防保健

1. 避免長時間使用眼睛

長時間短距離的閱讀、看電視電腦電動遊戲，會使眼睛睫狀肌疲勞，建議每30-50分鐘，應休息5-10分鐘，望遠或閉目養神，讓眼睛充分休息。

2.注意明亮度的調節

避免在光線不足或過亮的地方看書，右手寫字者，檯燈放置在左後方或左方；左手寫字者，檯燈放置在右後方或右方。使用電腦也要注意螢幕的明亮度及字體的大小。建議使用15吋以上且解析度高的電腦螢幕。根據研究，閱讀時眼壓輕微上升，躺著眼壓也輕微上升，因此躺著閱讀，眼壓上升更多，眼睛危矣！

3.充分的睡眠、營養均衡

熬夜是造成眼睛疲勞累積的元兇，深

夜一兩點正是肝臟調養生息的時候，眼睛若沒有獲得充分的休息，反而過度使用眼睛，會導致眼睛酸、澀、痛或充血的情形。若要避免眼睛疲勞的累積，擁有充足的睡眠是很重要的，同時還要養成均衡飲食的好習慣。

長庚醫院眼科馬惠康醫師建議年輕學子要注意照明，照明光線不足或角度不對都會影響視力，此外閱讀的姿勢及習慣亦會造成眼睛的負擔。中老年者的眼睛保健則重於定期檢查，如眼壓的測量。若有糖尿病、高血壓的病史，則要定期做眼底檢查。

在生活習慣上，馬醫師呼籲應避免抽菸喝酒，並養成良好的作息。飲食則以清淡為主，可多食枸杞、深色蔬菜，如

波菜甘藍、綠色花椰菜、芥菜、南瓜、豌豆、玉米等。亦可每天食用葉黃素以預防眼睛疾病的產生。



看書時必須光線適中，太亮或不足都不好





看電視電腦、玩電動遊戲，建議每30-50分鐘，應休息5-10分鐘

高度近視者的隱憂—擾人的飛蚊症

高度近視不但造成生活的不便，也是其他眼睛疾病，如：飛蚊症、視網膜剝離、白內障、黃斑部病變、青光眼等的高危險群。

飛蚊症是玻璃體老化造成的。高度近視者由於眼軸增長，會提早五至十年發生後玻璃體的分離，產生眼前出現黑點飄來飄去的現象，稱為「飛蚊症」。一般來說這種情形產生的飛蚊症即為「生理性飛蚊症」，並沒有害。

但如果出現「病理性飛蚊症」時，

則須要治療以防惡化。何謂「病理性飛蚊症」？即玻璃體與視網膜在分開時，可能拉破視網膜，或拉斷血管，結果造成視網膜裂孔、視網膜剝離、玻璃體出血，情形嚴重者甚至會有失明的危險。

此外，患有糖尿病或是其他內科疾病的患者，也有可能併發玻璃體出血，形成類似飛蚊的症狀。因此若有飛蚊現象出現就必須立即做檢查，眼科醫師會為病患散瞳後，利用間接眼底鏡，作詳細的眼底檢查。若出現閃光、黑點突然增加或有黑影遮住視線，也要趕緊就醫，以預防視網膜的病變，越早治療效果越好。

近視主要是眼軸增長，不但影響視力，戴眼鏡和隱形眼鏡都有許多不便，因此許多人會選擇以雷射治療方式來矯正視力。然而就算做了雷射屈光手術，眼睛沒有因此而更健康，也不會減少高度近視的併發症如：飛蚊症、視網膜剝離、白內障、黃斑部病變、青光眼等，這種狀況全台灣的眼科醫師都知道。想要做雷射屈光手術的人，一定要慎重考慮利弊得失。



馬惠康醫師

學經歷：

長庚醫學院臨床醫學研究所博士

中華民國眼科醫學會會員、中華民國雷射醫學會會員、

中華民國移植醫學會會員、美國視覺研究發展學會 (ARVO) 會員

現職：

長庚紀念醫院眼科教授、長庚紀念醫院眼角膜科主任

長庚眼科幹細胞研究室主任、長庚大學醫學院中醫學系教授

臨床專長：

雷射屈光手術、角膜移植手術、白內障顯微手術