

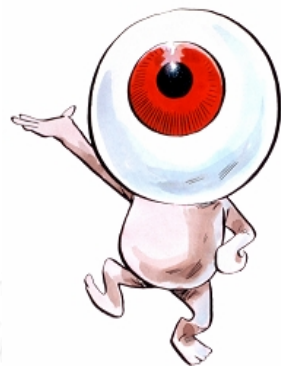
隨著科技發達，到處都充斥著**手機、電腦、電視**等科技產品，上班看電腦也好，休閒看電視也罷，現代人眼睛大部分時間都離不開螢幕，科技帶給我們便利的生活，卻也給我們的視力帶來了莫大的衝擊，眼睛若長時間看著近處就容易近視，高度的近視還會造成更多的眼疾甚至失明，使得有健康眼睛的人越來越少，而**眼睛是我們的靈魂之窗**，唯有做好完善的**視力保健遠離惡視力**，才能確保我們可以用明亮的雙眼去體會繽紛的世界。

【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**：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。
- ◎ **白內障**：近年來衛服部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。

【遠離惡視力吃對護眼睛食物】

- ✦ **花青素**：這種抗氧化劑可以增進夜間視力，以及減緩黃斑部退化。例如：藍莓、蔓越莓、紫色葡萄、紅甜菜等。
- ✦ **β胡蘿蔔素**：亦會刺激干擾素的活性，來提昇人體的免疫系統。研究顯示白內障和許多慢性退化性疾病，只要攝取適量的β胡蘿蔔素，就有助於減少癌症及慢性疾病的發生率。例如：甜瓜、胡蘿蔔、萵苣、芒果、蕃薯、蘿蔔等。
- ✦ **維生素A**：可防止夜盲症或預防視力減退。例如：魚肝油、牛奶、蛋類、肝臟類、胡蘿蔔、木瓜、南瓜；乳製品：芒果等。
- ✦ **維生素C**：可強化眼睛晶狀體。例如：芭樂、草莓、奇異果、香瓜、柑橘、芒果、梳子、蕃茄、花椰菜、蕃薯、綠色蔬菜等。
- ✦ **維生素D**：有強化結膜之功能。例如：蛋、牛奶、魚肝油、鰵魚、鮭魚等。
- ✦ **維生素B1**：可以維持視神經正常。例如：酵母、小麥胚芽、米麩、燕麥、肉類、牛奶，全麥麵包、蔬菜等。
- ✦ **維生素B2**：可以減輕眼睛疲勞。例如：乳酪、肝臟、牛乳、蛋類、酵母、肉、黃豆、金針、牛奶、豆漿、綠色蔬菜等。
- ✦ **核黃素**：可預防白內障。例如：牛奶、蛋、鱈魚、螃蟹、豆類、木耳、花生、酵母、綠色蔬菜等。



遠離惡視力

【遠離惡視力護眼行動六招】

- ✦ **第一招眼睛休息不忘記**
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。
- ✦ **第二招均衡飲食要做到**
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。
- ✦ **第三招閱讀習慣要養成**
閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，**保持35-40公分的距離**。
- ✦ **第四招讀書環境要注意**
讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
- ✦ **第五招執筆坐姿要正確**
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。
- ✦ **第六招定期檢查要知道**
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。

【甩開3C惡視力小撇步】

- **第一步**
工作需要每天必須使用電腦、手機或平板超過兩個小時，建議應每三十分鐘休息十分鐘，避免眼力繼續受損惡化。
- **第二步**
我們提醒家長，避免過早提供3C產品給小朋友，尤其兩歲以下幼童水晶體較清澈，難以濾藍光，易造成視網膜永久損傷。
- **第三步**
世界衛生組織(WHO)報告，視網膜細胞若長時間慢性接收藍光，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，都是保有良好眼力的健康生活型態。

參考資料：衛生福利部國民健康署、全民健康基金會、台北視力保健E學院、宜蘭縣政府衛生局

