



捍衛健康報

108年5月10日

現代科技日新月異，到處都充斥著 3C 產品(手機、電腦、電視等)，科技產品琳琅滿目，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。但城市人就算偶爾想要遠望，看到的也只是其他的高樓，生活在都市叢林中，使得有健康眼睛的人 越來越少，沒有戴眼鏡的人，反而成了人群中的稀有動物。而**眼睛是我們的靈魂之窗**，唯有做好完善的視力保健才能確保我們可以用明亮的雙眼去體會繽紛的世界。

【8大護眼食物吃出好眼力】

營養素	作用
★維生素A與類胡蘿蔔素	維生素A是感光細胞形成影像的重要物質，有助於舒緩眼睛疲勞，可幫助眼睛製造淚液，預防乾眼症和夜盲症，而β胡蘿蔔素可轉化為維生素A。此類營養素還可促進新陳代謝，降低白內障風險。
★維生素B群	維生素B群可維護視神經健康，若缺乏維生素B1、B12容易造成神經炎與神經病變。
★維生素C	是強力抗氧化劑，可延緩及預防老化所引起的視力衰退、白內障及水晶體變性，增加眼睛的微小血管韌性和修護細胞，增進眼球健康。
★維生素E	維生素E是很好的抗氧劑，可構成細胞膜、減少眼球自由基產生、延緩眼球老化。
★葉黃素	葉黃素能長期定居在眼睛的黃斑部，同時還可中和藍光，能有效抵禦光線傷害、預防黃斑部病變。不過因為是脂溶性營養素，建議在餐後食用，吸收效果最佳。
★Omega-3	Omega-3內的DHA和EPA都是護眼不可或缺的營養素，能有益眼睛血管健康，減少發炎和減緩乾眼情形。DHA對視網膜感光細胞的傳導很重要，適當補充會讓視覺更敏銳。
★蝦紅素	是強力抗氧化的營養素，可防止水晶體吸收紫外線UV光，並可增強睫狀肌能力、加強眼部血液循環。
★花青素	能輔助眼睛感光物質「視紫質」生成，還擁有極佳的抗氧化力，能維持正常細胞連結、血管穩定、增進微細血管循環，對保護眼睛也很好。

護眼營養素!

葉黃素	菠菜、南瓜、雞蛋	過濾藍光
Omega-3	鮭魚、鮪魚、鯖魚	視神經活絡、改善乾眼症
維生素A	魚肝油、蛋黃	維持暗視力
抗氧化劑	花青素、維生素C、維生素E	消除自由基
鋅	牛肉、豬肉、肝臟、牡蠣、全穀類	幫助維生素A正常運作
硒	牡蠣、蛤蜊	維持視力

現代人護眼必備!

熱敷法

用溫毛巾輕敷雙眼
10分鐘

按摩法

睛明穴、攢竹穴

護眼茶

枸杞、菊花、決明子

健康好視力

【護眼行動6大招】

- ☆ 第一招 戶外活動要力行
- ☆ 第二招 用眼習慣要養成
- ☆ 第三招 均衡飲食要做到

- ☆ 第四招 閱讀環境要注意
- ☆ 第五招 閱讀坐姿要正確
- ☆ 第六招 定期檢查要知道

護眼行動六招(上)

1. 戶外活動要力行

建議每天從事2-3小時的戶外活動，下課時最好也走出教室活動10分鐘

2. 用眼習慣要養成

未滿兩歲勿接觸螢幕；兩歲以上每日以1小時為限，且每30分鐘應休息10分鐘

3. 均衡飲食要做到

建議每日均衡攝取五色蔬果，以維護視力健康

護眼行動六招(下)

4. 閱讀環境要注意

保持足夠的閱讀距離與光源，且光線勿直射眼睛

保持35至40公分為佳
亮度至少350米燭光

右繖子檯燈應在左前方，左繖子則放右前方

5. 閱讀坐姿要正確

維持坐姿端正，不歪頭、不趴著，以免視力受損

手肘平放 臀部坐滿 雙腳踩地

6. 定期檢查要知道

每年視力檢查1至2次，若異常時應依醫囑矯正追蹤

【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。

【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，都是保有良好視力的健康生活型態。

學務處 衛生保健組 時時關心您