

現代科技日新月異，到處都充斥著手機、電腦、電視等科技產品，上班看電腦，休閒看電視及無時無刻的看手機，現代人眼睛大部分時間都離不開螢幕的生活習慣，給我們的視力帶來了莫大的衝擊。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。而眼睛是我們的靈魂之窗，除了要減少接觸3C產品的時間，也要做好完善的視力保健，才能確保我們有雙明亮的眼睛去體會繽紛的世界。

【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**：是眼睛玻璃體退化的現象。玻璃體原本是透明的膠狀物質，退化時形成絲狀或點狀或圓圈狀的纖維狀物質在玻璃體中飄來晃去。當仰望天空或白色背景時較易看到。多半中年以後才會看到，但高度近視或受過傷害的眼睛可能提早發生。飛蚊症本身多半不會影響視力和眼球功能。但仍要多注意，定期追蹤檢查。尤其是：看到亮光一閃一閃，這表示玻璃體退化過程中，纖維狀物質拉扯到視網膜或看到較大片的黑影或黑影突然增加，甚至視力模糊。這表示視網膜可能被拉破了，而有玻璃體出血或視網膜剝離的併發症，這時就可能需要雷射或手術等治療。

◎ **白內障**：近年來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。

【護眼行動六招式】

✂ **第1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，每天總時數少於1小時。

✂ **第2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。

✂ **第3招**：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。

✂ **第4招**：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5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，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6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，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

◎參考資料：衛生福利部國民健康局、全民健康基金會、臺北市政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、台北視力保健e學院

健康好視力 放眼看世界

【保護眼睛，吃對食物】

8大食材 護眼小尖兵

| | |
|---|--|
|  【南瓜】 護眼預防近視 能維護眼鞏膜的堅韌度 常吃瓜子可預防結石防止近視 |  【胡蘿蔔】 改善眼睛乾澀 能預防夜盲症，還能改善眼睛疲勞和眼睛乾澀的問題 |
|  【番茄】 保護眼睛血管 可以軟化血管發揮保護眼部血管和明目的作用 |  【枸杞】 含大量胡蘿蔔素 維生素A，向來被稱為保護眼睛、防止視力退化的特效維生素 |
|  【花椰菜】 延緩眼睛衰老 可避免眼睛受到陽光中紫外線的傷害，增強眼睛細胞的活力，延緩眼睛衰老 |  【奇異果】 強化晶狀體 維生素C可強化眼睛的晶狀體果肉中黑色顆粒部分可以預防黃斑部病變 |
|  【桑椹】 供給眼睛血液 桑椹是補血佳品以充足血液，改善眼睛及皮膚的血液供應 |  【紫葡萄】 對抗日照傷害 可以提供充足的造血元素而眼睛最需要血液的營養供應 |

東森綜合32台 製圖

