



# 上班族護眼SOP 照顧眼睛好簡單

07  
2022

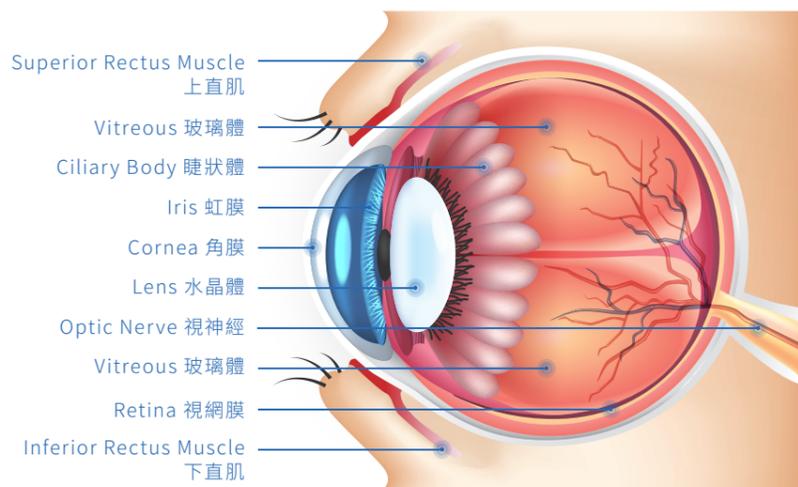
▶ 靈魂之窗 ▶ 照顧眼睛 ▶ 營養均衡

## 職安e訊

隨著科技進步，每天使用3C產品用眼的時間比以往更多！上班族更是上班用電腦，下班使用手機或平板，大量增加眼睛的負擔，造成眼睛疲勞，眼睛也要定期保養和休息，才能使用的長久。

### 認識靈魂之窗 ▶ 眼睛

眼睛的功能就像照相機，可以將影像傳送到大腦中。物體影像以光線形式通過角膜進入眼睛，角膜後會被彎屈或折射。被折射的光線通過瞳孔進入水晶體。水晶體將光線經玻璃體聚焦在視網膜上，視網膜再經由視神經將該「影像」傳送到大腦，經過大腦的訊息處理與過去的視覺經驗比對之後就看見物體。



### 視力保健小撇步 ▶ 護眼SOP



# S O P

Shorten Outdoor Prevention

- S** 縮短近距離用眼時間。
- O** 走出戶外讓眼睛適度休息。
- P** 預防眼疾，每年定期檢查。



### 營養要均衡

- 1 適當攝取五大營養，含糖份高的食物少吃。
- 2 多吃新鮮蔬菜，不可偏食。

#### 對眼睛有療效的營養素包括：

- |               |                         |               |                        |
|---------------|-------------------------|---------------|------------------------|
| <b>維生素 B3</b> | 如瘦肉、家禽、魚、牛奶和奶品等來攝取營養素。  | <b>維生素 B5</b> | 如動物內臟、蛋黃、豌豆類、全穀類、小麥胚芽。 |
| <b>維生素 D</b>  | 如鮭魚、沙丁魚、鯖魚、牛奶和奶品、鈣片。    | <b>維生素 E</b>  | 如冷壓油、蛋、甘薯、葉類蔬菜。        |
| <b>維生素 K</b>  | 如綠葉蔬菜、紅花子油、黑帶糖蜜、花椰菜、黃豆。 | <b>維生素 P</b>  | 如柑橘類水果、紅醋栗、蕎麥。         |
| <b>不飽和脂肪酸</b> | 如植物油、葵花子。               |               |                        |

營養均衡不偏食，才是維持健康之道。

### 常見的眼睛疾病

老花眼	視力會短暫模糊不清晰造成閱讀困難，看近物感到疲勞頭痛、或噁心想吐。
近視	視力模糊不清晰，長時間近距離用眼，是近視的主要原因。
過敏性結膜炎	眼睛癢、眼紅、流淚、灼熱感、眼皮腫，有時會有水樣分泌物。症狀在過敏的季節時好時壞、反覆發作。
斜視與弱視	斜視是指兩眼不能同時對準同一物體；弱視是指眼睛構造正常，但視覺功能發育不佳。
眼部外傷	被尖銳物割傷、刺傷眼睛角膜，或跌倒撞到，造成眼球外傷，嚴重時，甚至有失明危機。
睫毛倒插	東方人的眼睛大部分較小，下眼皮也較高，因此，靠鼻側的下眼皮處的睫毛常會倒插刺到角膜，有時倒插太厲害，會造成角膜上皮破皮缺損。
麥粒腫	麥粒腫主要是眼瞼上的皮脂腺阻塞，以致細菌感染。
溢淚(流目油)	溢淚的成因可以分成兩大類，一類是淚液排出受到阻礙，另一類是淚液產生過多。



提醒您眼睛有不適的症狀，應至眼科專科醫師做進一步檢查，及早發現及早治療。

### 博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

長時間使用3C容易提高眼睛病變的風險，根據衛福部資料統計，民眾用眼過度已有倍增趨勢，當眼睛出現不適的症狀，千萬不要輕忽，有狀況應尋求專業眼科醫師諮詢或就醫，保護您的眼睛，以免延誤治療。



# 遠離惡視力 惱人的飛蚊症



## 眼科保健室 ▶ 視力存摺

### 什麼是飛蚊症

凡眼前自覺有各種不同形狀、大小的黑點、線狀、絲狀、泡狀、塊狀飄浮物，會隨眼球轉動飛舞，有時像蚊子在眼前飛，常令病人伸手抓不到、打不著，故稱此現象為飛蚊症。通常在病人看藍色天空、白色牆壁等亮麗之背景處時，才發現它的存在。

### 飛蚊症發生的病理

人體眼球內的玻璃體像一個雞蛋中的蛋白，為透明膠狀體。進入眼球的光線經過角膜及水晶體後，要通過玻璃體而投射，呈像在視網膜上。如果這個透明體變得混濁，就會產生漂浮物。玻璃體變質的機轉是因為玻璃體之溶化及膠凝過程引起的。

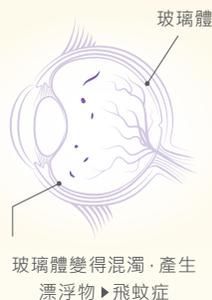
#### 那些情況會發生飛蚊症

飛蚊症一詞其實代表很多的病因，從毫無威脅性的胎生期血管組織系統之殘留物到最嚴重的視網膜病變都有可能。例如：

- 由玻璃體變性引起 (自然老化現象)
- 由嚴重疾病引起 (網膜病變、眼球內異物或寄生蟲...種類繁多)

好蚊子

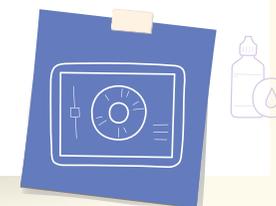
壞蚊子



### 飛蚊症的後果

多數的飛蚊症是良性的，少數會對眼球有嚴重威脅。通常如果兩眼都有飛蚊現象，無法確定是那一隻眼睛有飛蚊者，若經過時間已很久且這些現象並沒有加重或產生變化，飛蚊位置也固定的話，多為良性的「好蚊子」。反之若有以下「壞蚊子」常見的症狀，這都是惡兆，應儘快就醫。

- 突發性飛蚊現象。
- 局限單眼，飛蚊數目濃度增加中，蚊子飛舞方向不定。
- 有閃光性幻覺 (閉眼或眼轉動時有光點、光圈、閃光或發光物體感覺)。
- 有黑影遮住視野。
- 伴有嚴重的視力減退，視物變形或扭曲。
- 伴有眼睛發紅、疼痛、畏光，及淚水分泌過多。
- 伴有高度近視，高血壓或糖尿病等全身疾病。



#### 診斷及治療

若經醫生檢查診斷為良性者，應學習「視而不見」這些好蚊子。可是一次檢查的結果並不代表永遠沒有問題。以往的治療法，都會給予以一些藥物治療，但效果並不佳。也有人用雅克雷射法治療，但並非所有的醫生都贊同這個治療法。若是符合以上「壞蚊子」特徵的，檢查以後，萬一不幸有嚴重的眼疾，就要針對該眼疾治療。

# 遠離惡視力 青光眼來襲 嚴重會失明



## 眼科保健室 ▶ 眼睛有症狀不忽視

### 什麼是青光眼

一般青光眼是指因眼球內壓力過高，造成視神經傷害，視力及視野損害的一大疾病。是造成失明的重要病因，也如同糖尿病、高血壓一樣，是一種慢性疾病，需要長期治療與控制。

### 青光眼有哪些症狀

不同類型青光眼有不同的症狀。急性青光眼發作時眼睛會紅痛，視力模糊，虹視，頭痛，噁心嘔吐，角膜（黑眼珠）會混濁呈霧狀，而「慢性隅角開放性青光眼」病人常無自覺症狀，或只是覺得漲痛，需靠臨床經驗與警覺來診斷。

### 如何診斷青光眼？

測視力、眼壓、檢查眼底及視野，即可來診斷青光眼。有時不典型者可能需要再追蹤一段時間，才可確定是不是。診斷青光眼應該要慎重，因為這是一種重大且慢性的疾病，大多數是不會好（無法根治），要長期追蹤治療。

### 青光眼如何治療？

點藥水

口服藥

雷射治療

手術控制

通常視神經受損就無法恢復，所以嚴格說起來，治療實際上只能算是控制眼壓，使病情穩定，不能「治癒」。控制青光眼的藥物可以降低眼壓，但是必須依照醫師指示，持續且定時使用，不可任意增減或停用。

### 為什麼會有青光眼

人的眼球內有一種清澈透明的液體，稱為房水，由虹膜後面的睫狀體不斷產生，經由瞳孔流至角膜後的前房，再經由房水排水管系統（隅角）流出眼球外。這個排水管系統如果發生阻塞，就會使眼內壓力升高，造成視神經傷害。會造成阻塞的原因，大致可分為四種：

#### 急性青光眼

它發生的原因就像浴室的排水管如果突然間被一張紙片塞住排水口，則會堵住所有的水流。在某些人眼球內，虹膜（虹彩）就如同這張紙，可以將排水區擋住，使開口關閉，房水無法排出而致眼壓迅速上升。因是突然發生，隅角是閉鎖的，稱為「急性隅角閉鎖性青光眼」。病人在發作時會劇烈頭痛，噁心嘔吐，有時會被誤診為腸胃炎、頭痛、或腦部的問題。

#### 慢性青光眼

排水管因年齡漸增或某些原因，被一些沈積物阻塞而減少排流；由於只是部份阻塞，因此眼壓是漸增或是一天當中某些時間較高，不會突然升高。經長期慢慢發展而成「慢性隅角開放性青光眼」。由於不太會痛，偶有漲漲的感覺，病人常無警覺，是種隱形殺手，因為神經受損造成視野損壞，常常是到了視力模糊而求診時才發現，那時往往都已經很嚴重了。

#### 先天性青光眼

排水管構造先天有問題，自出生就眼壓高的結果，眼球壁被撐大，眼球大且淚汪汪，畏光，又叫做牛眼。

#### 續發性青光眼

因外傷、出血、發炎、腫瘤或某些藥物（例如類固醇），阻塞排水管導致。

### 如何預防青光眼？

四十歲以後應每年檢查眼睛一次，量眼壓，檢查眼底，必要時檢查視野，確定有無青光眼。家族中有青光眼病史者，尤其是隅角開放型者，有家族遺傳傾向。隅角閉鎖型者，則與年齡老化、遠視眼有關。糖尿病、血管硬化、高度近視，則是屬於高危險群（合併有青光眼發生的比例較高）。早期診斷、早期治療仍然是預防青光眼致盲的最好方法。



# 遠離惡視力 認識白內障 眼睛霧濛濛



## 眼科保健室 ▶ 視力要檢查

### 什麼是白內障

醫學上所謂的白內障是指眼球內的水晶體發生混濁。水晶體是眼球內一個有聚光作用的構造，將外界的影像聚焦成像在我們的視網膜上，因而能看清楚，這個水晶體隨著年齡的增長，組織產生退化而混濁，就稱之為白內障。

### 白內障發生的病理

最常見造成白內障的原因是老化過程的組織變性，此外亦可因外傷、眼內發炎、或服用及點用藥物而引起之併發性白內障；一些有代謝疾病如糖尿病患者們的白內障也較早發生；偶然在門診也可以發現不幸得到先天性白內障的小病人。

#### 白內障有什麼樣的症狀

水晶體的老化除了水晶體變成混濁之外，也有可能造成水晶體的水腫。因此在水晶體的白內障病變過程中，因為水晶體混濁阻擋了外界的光線和影像，而讓人有模糊、複視、畏光、色彩暗淡等等不同程度的症狀。此外，也會因為水晶體水腫造成屈光度數的改變，使原來看報不戴老花眼鏡則無法閱讀的老花情況改善，這種臨床上所見到的“第二視力”反而是提醒病人應做醫學諮詢。

### 白內障的治療方式

白內障無法逆轉，並無真正有效的藥物，根本的治療只有手術。藥物可達到的效果只是減緩白內障惡化的速度。故在尚未需要開刀時，常會給予眼藥以減緩其症狀的惡化，至於手術的時機的決定，主要是以白內障引起視力的下降是否足以造成生活上的不便或危險而定。但是在未達需要手術的時機之前，仍需定期找醫師做追蹤檢查，因為有少數的病人的白內障會併發青光眼或眼內炎，造成眼球的傷害及視力功能的喪失。若是發生這樣的併發症，就需要立即處理以免永久失明。

#### 去除白內障的方式

從早期的方法是將整個水晶體整塊的取出到現在的先分成小塊才取出的小切口手術，眼科醫師不斷的在做研究與改進，希望能讓病人在手術之後能回復最佳的視力。由於白內障是眼球內水晶體的問題，原則上，開刀時就是要將混濁不清的水晶體取出，再置入一個透明清澈的人工水晶體以取代原有水晶體的聚焦功能。

✔ 囊外晶體摘除術

✔ 微切口超音波晶體乳化

✔ 飛秒雷射白內障前置手術



# 遠離惡視力 乾眼症好困擾

## 眼科保健室 ▶ 視力要保養

### 什麼是乾眼症

淚水缺乏或眼表潤滑不足引發眼睛乾燥、刺辣、灼熱感。正常狀況，淚水可以維持眼睛濕潤和眼表潤滑，一旦淚水的量不足，就無法保持眼睛濕潤，結果造成眼睛刺辣感、灼熱感、乾燥，及眼睛紅等不適。若不治療可能會引發眼睛感染，角膜結疤的後果。

#### 淚液是什麼？

淚液的作用在於覆蓋眼表，其結構可以細分成三層，由接觸空氣面向角膜表面，由外而內，最外層油層，中間那層水層，最內層黏液層。油層的作用在減少淚水的蒸發，水層的作用在沖刷清除眼表異物或刺激物，黏液層的作用在幫助淚液附著眼表。

### 乾眼症的症狀

病人常覺得乾澀、癢、灼熱、刺辣、紅、黏黏的、怕光，有的人會覺得晨起眼皮沉重黏滯感，有的人戴隱形眼鏡會不舒服戴不住。一般人有個錯誤的觀念，以為乾眼症不太會流眼淚，事實上，剛好相反，為了因應乾眼症所帶來的眼睛刺激，反到誘發淚腺分泌大量組成成份為水的哭泣型淚液，結果讓病人感覺時常無緣無故流淚。有些病人的淚液組成成份不佳，缺乏油或黏液的組成，因此不能防止淚液蒸發或是附著良好，雖然淚水量夠，卻達不到足夠潤滑眼部的效果。

### 乾眼症的成因

年齡大、隱形眼鏡的配戴、女性（尤其是孕婦及更年期前後）、關節炎的罹患者，服用某些藥物或維他命A缺乏、烈日陽光的照射、風吹空氣污染、乾熱的空氣、長久處在冷氣房裡、煙霧以及眼皮的解剖位置異常，都是乾眼的成因。

#### 乾眼症的診斷

運用簡單的眼部學理檢查，或施行淚液試驗即以配備能被淚液著色的濾紙紙片置放下眼皮內，測定淚液的分泌製造量是否不足。有的病例，可以藉由四分之一米粒大小的淚孔植入物，先行點麻藥，在無痛操作之下，將植入物置入淚液流通的通道內，僅讓少部份淚液流入鼻道，大部分淚液保留在眼皮構築眼表淚液膜，如此讓淚孔獲得短暫封閉（註：淚孔的植入物幾天後會自行被人體吸收）方便病人和醫師確定患者是否有乾眼症，以及淚孔植入物對患者乾眼症有無療效。

#### 診斷及治療

眼部給予人工淚液藥水或藥膏，有些病人可能需用不含防腐劑的藥水，因為防腐劑對有些人會過敏或進一步破壞淚液層。避免使用空調讓室內空氣保溼，除煙，避免強風吹眼，配戴保護眼鏡（有如蛙鏡），必要時也可配戴特殊軟式隱形眼鏡，充當角膜破皮時的繃帶使用。某些病例，可以在門診用局部麻醉，使病人無痛情況下，接受雷射或外科手術，讓淚孔永久的閉鎖，使淚水流入鼻道速度緩慢些，也可以於淚孔塞入不會被人體溶解的栓子，長久留置，目的相同如前。罹患乾眼症，最好要接受完整眼睛檢查，因比較可能有角膜潰瘍、感染、結膜炎之虞。