



中華科技大學

China University of Science and Technology

健康講座

2016 09 13



啟新專

...



健康百分百
人生才精彩

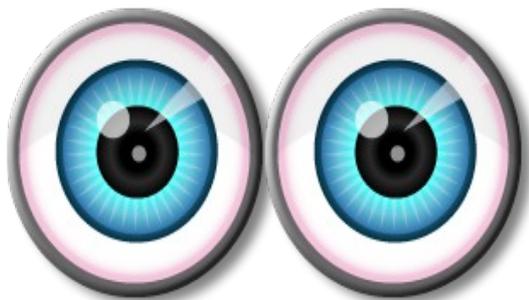
離佳

護理師

藝秀

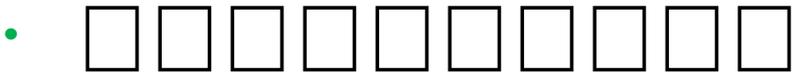
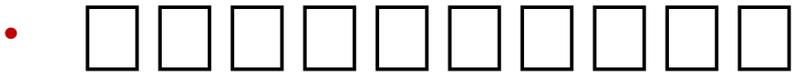
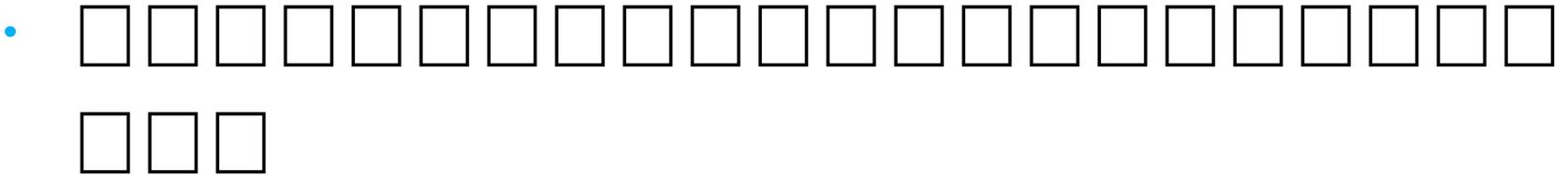
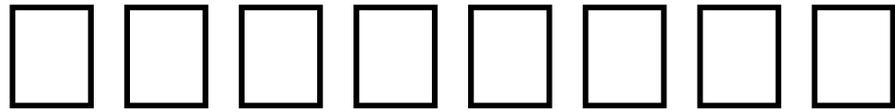
樸慧珍

用眼睛看世界



服務 30 年護師節表揚



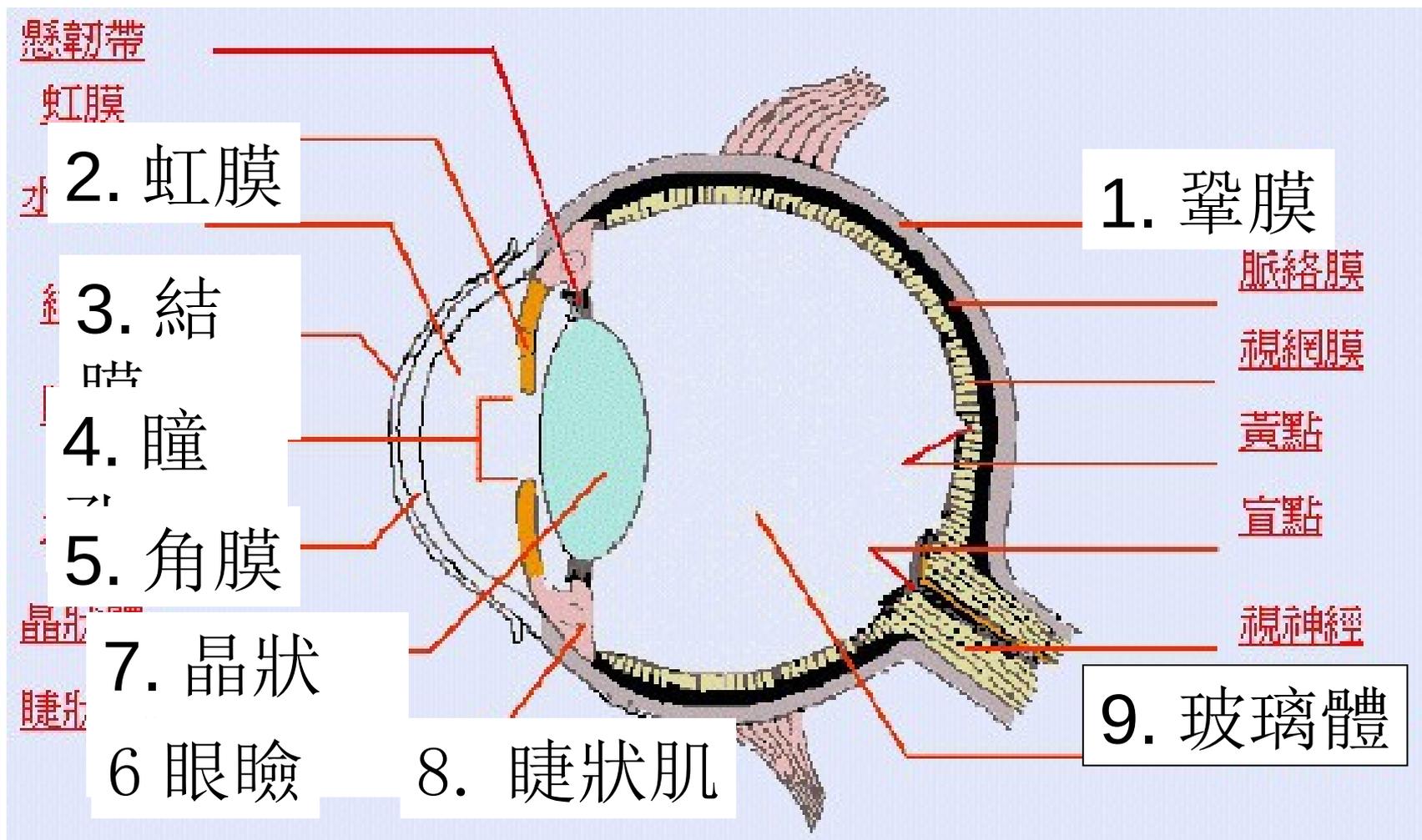


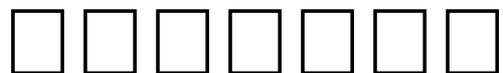
眼睛

< 靈魂之窗 >



眼睛的構造



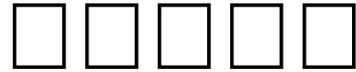


1. 遺傳

2. 環境因素

長時間近距離用眼
長時間看電視電腦
很早開始近距離用眼





- 假性近視 - 肌肉緊張過度調節
- 真性近視 - 眼球變長
- 高度近視 - 近視超過 600 度以上

治療近視點散瞳劑

1. 短效散瞳劑

(Tropicamide 、 Mydriacyl 、 Mydrin 等)

- 通常在點藥 30 分鐘後作用
- 藥效可以持續 4-6 小時，所以較無副作用
- 但對於預防近視加深則幾近無效
(一般是用來眼底檢查時使用)

治療近視點散瞳劑

2. 長效散瞳劑 (Atropin)

在點藥 1 小時後作用藥效可持續 7~10 天

對學童近視的治療效果有效率約 50% 左右

- 點藥後會使睫狀肌麻痺並使瞳孔散大

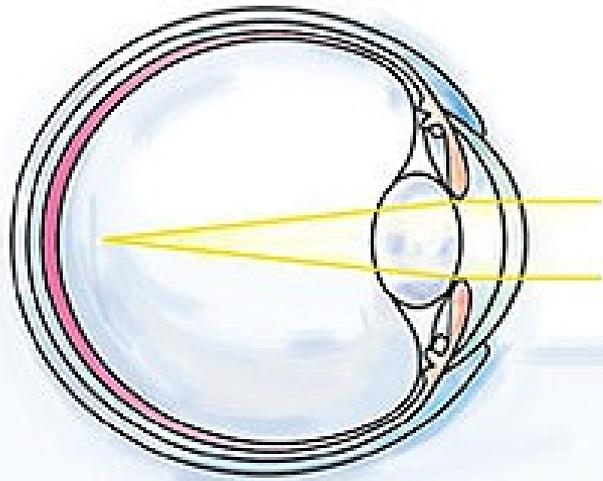
因此小孩有強烈畏光、看近模糊等現象

- 必需於戶外活動時戴遮陽帽及太陽眼鏡

角膜塑型片

- 角膜塑型片看似隱形眼鏡
- 但實際上兩者有很大的不同
- 是一種高透氧的鏡片讓病人在夜間睡眠時配戴
- 透過球面鏡片來改變角膜弧度使角膜變得平滑
消除光學上的像差，將近視度數暫時隱藏起
白天大部分時間不必戴眼鏡就能享有清晰視
力

近視的眼球構造



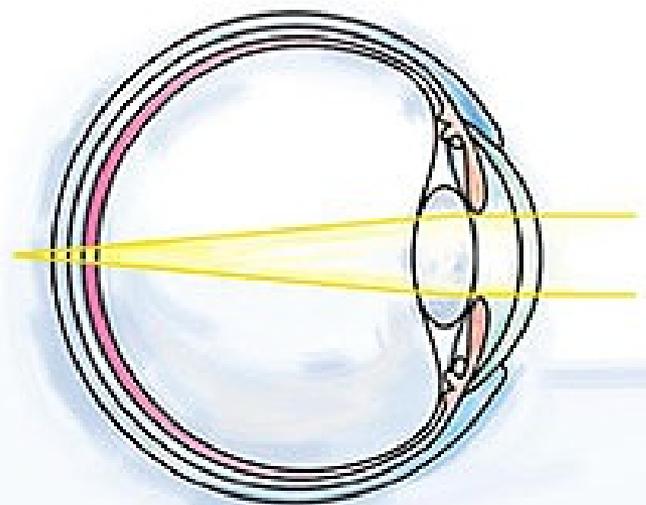
近 視

- 光線通過變型的水晶體（變厚），使焦點落在視網膜前方，遠方物體會看不清楚。
- 配帶的眼鏡屬於

凹透鏡



遠視（老花眼）的眼睛構造

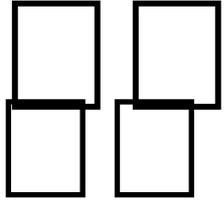


遠視

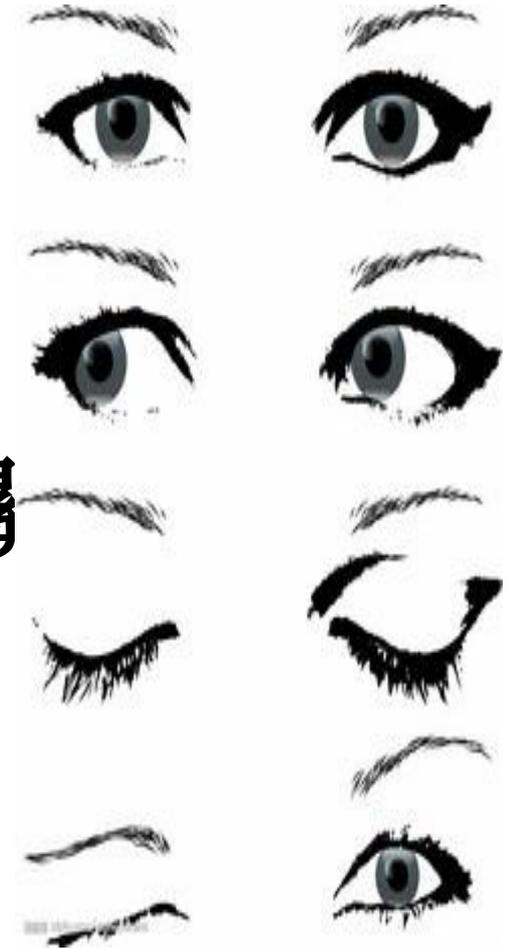
光線通過變型的水晶體（變薄），使焦點超過視網膜，近處物體會看不清楚。

- 配帶的眼鏡是**凸透鏡**。





原因：眼角膜凹凸不平
而且和遺傳有關



視覺症狀

1. 視力模糊

2. 視力減退

3. 複視

4. 飛蚊現象

5. 視野狹窄

6. 視物扭曲

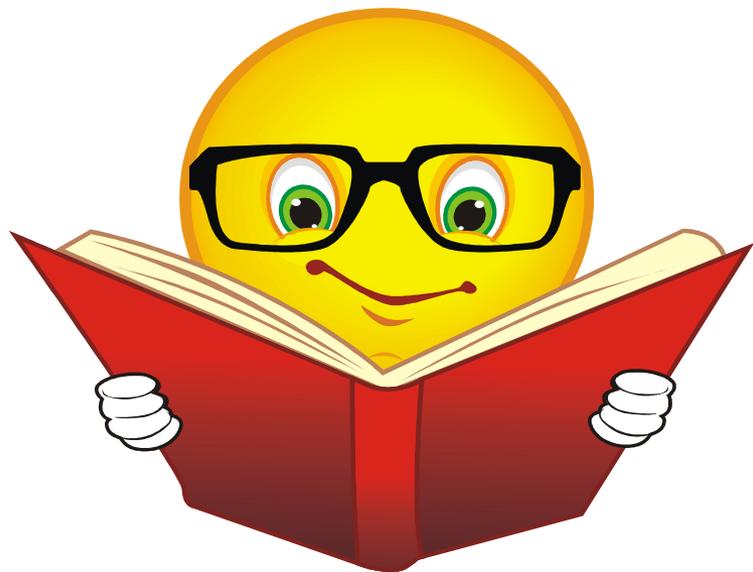
變形



- 經常擦揉眼睛
- 常用手遮住一眼或閉上眼睛看東西
- 看東西時常把頭向前伸
- 對閱讀或近距離工作時特別容易累
- 無法看清楚遠方事物
- 斜眼或皺眉看東西
- 看東西有雙重影像或模糊感



護眼 6 步驟



視力保健良方：



1. 避免用眼過度

- 是近視形成與加深最主要的原因

應盡量避免長時間的閱讀或寫作

大約每 40-50 分鐘應有 10 分鐘的
休息

視力保健良方：

2. 養成良好的寫讀姿勢與習慣

適度的照明可減少眼睛的疲勞

使眼球不致承受過度的壓力，導致近視惡化



執筆坐姿要正確

- ✓ 書桌光線不直接照射眼睛
- ✓ 右手寫字則檯燈放在左前方
- ✓ 姿勢端正兩肩放輕鬆
- ✓ 腰打直、不歪頭、不趴著



視力保健良方

3. 不論近視或遠視

配戴正確而舒適的眼鏡

可以減少眼睛疲勞、視力減退

出門時戴上太陽眼鏡

經常受紫外線照射

會引起水晶體中水分及蛋白質變異



Google 未來眼鏡概念設計

智慧
那
其



Google 未來眼鏡概念設計



一低頭＝頸椎重壓 27 公斤

你是「滑滑族」嗎？根據台灣 Yahoo 奇摩 2015.1.21 公佈調查結果顯示
台灣人平均每天用手機上網超過 3 小時，比全球平均數值高出 55 分鐘高居全球之冠！

根據國外研究顯示只要一低頭玩手機
會讓頸椎承受約 27 公斤的重壓，甚至比 7 歲孩童還重



長時間低頭滑手機

滑手機歡樂的背後其實暗藏 危機

不僅會壓出頸紋，頸椎曲度，導致頸腰椎疾病
易導致頸部上背部肌肉肌膜組織緊繃疲
造成酸痛，甚至會伴隨手臂酸麻的感覺
長時間頸椎關節壓 增加，嚴重者形成骨
椎間盤變形、頸神經壓迫等後遺症

如發現有酸痛情形，建議早日就醫，早日治療

視力保健良方：

4. 保持健康的身體

是視力保健的良方

適量的運動是不可缺少的

運動給眼睛抒緩

運動時看遠看近會放鬆睫狀肌



視力保健良方：

5. 定期眼科檢查

眼睛如有不適應立即請眼科醫師診治
找出病因早期治療

學校視力篩檢未達合格標準應至眼科接受
複檢

遵照醫師指示配合矯正並定期回診追蹤

視力保健良方：

6. 均衡營養不挑食：

飲食多樣化不偏食

葉黃素與葉綠素

是眼睛需要的營養素



葉黃素對人體的健康助益！

1. 增進視力：
2. 保護視網膜：
3. 降低白內障：
4. 治療視網膜色素變性：
5. 預防乳癌：
6. 降低心臟病：

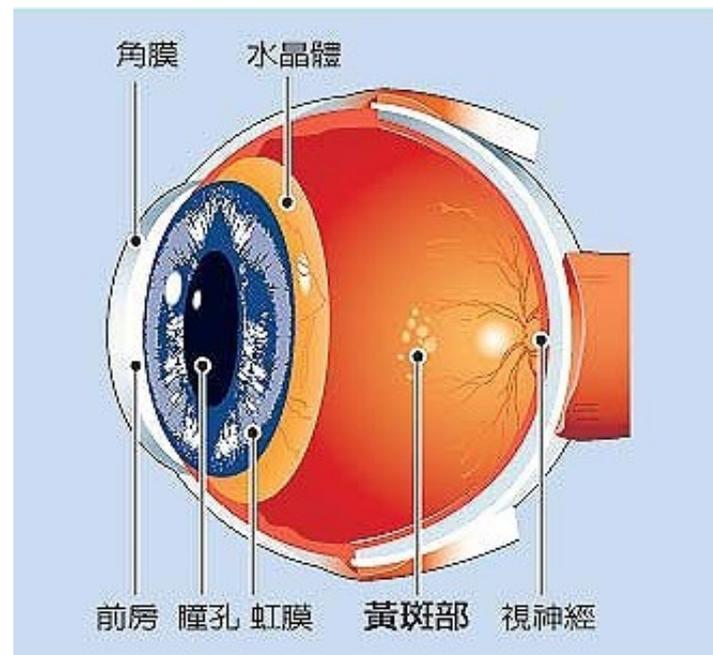
視網膜含有豐富的 **DHA** 不飽和脂肪酸

葉黃素的抗氧化保護作用可以讓視網膜免於受到脂肪氧化的傷害

葉黃素是唯一可存在水晶體的類胡蘿蔔素

可以增進水晶體的抗氧化能力抵抗紫外線與自由基的傷害

並可保護眼睛的微血管維持良好的血液循環



葉黃素存在於人體的眼睛、皮膚、血清、
子宮頸、腦部、心臟、
胸部等

尤其對眼睛特別重要！
但人體沒有辦法自己合成
必須藉由食物中才可獲得



什麼是葉黃素？

葉黃素 Lutein 為一種天然存在於蔬果中的**類胡蘿蔔素**如甘藍、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜、玉米等蔬菜葉片中奇異果、葡萄、柳橙汁、綠皮胡瓜、以及數種南瓜中含有 30%~50% 的葉黃素



★常見富含護眼營養素(葉黃素&玉米黃質)的食物～

(單位：100公克)

最佳選擇！

羽衣甘藍

(生)39.6毫克
(水煮)18.2-19.7毫克



菠菜

(生)12.2毫克
(水煮)11.3-15.7毫克



芥蘭菜葉

(生) 8.9毫克
(水煮) 7.7-10.9毫克



山萵薹

(生) 3.8毫克
(水煮) 3.5毫克



地瓜葉

(蒸熟)2.6毫克



青豌豆

(生) 2.5毫克
(水煮) 2.4- 2.6毫克



蘿蔓生菜

(生): 2.4毫克



綠花椰菜

(生):1.4毫克
(水煮) 1.1毫克



南瓜

(生)1.5毫克
(水煮)1毫克



玉米

(水煮) 1毫克
(罐頭) 1毫克



蛋

(生) 0.3毫克
(炒/煮) 0.35毫克

蛋黃

(生) 1.1毫克



註：圖中營養素資料來自
SELF NutritionData網站

★猜猜看，那些食物含葉黃素等護眼營養素較高？

講到護眼營養素，現在最夯的就是葉黃素了。想要補充葉黃素除了買營養品外，你還有另一個選擇~透過“吃對”食物！現在請大家猜猜看，什麼食物葉黃素含量比較高。請從下面選出三個你認為葉黃素含量較高的食物吧？！



菠菜



地瓜葉



高麗菜



胡蘿蔔



番茄



早安健康

柳丁



南瓜



菠菜、地瓜葉、南瓜？

含葉黃素護眼蔬菜第一名是它



我已攝取足夠的葉黃素嗎？

1. 家人太忙，常常飲食不正常嗎？
2. 你常吃速食嗎？
3. 你沒有攝取足夠深綠色葉菜類嗎？

如果你以上 **3** 個問題中有兩個答案是「**yes**」的話

你的飲食可能就缺乏葉黃素

睡眠要充足



戒掉傷眼習慣

◎ 斷捨離：

◇ 斷：不在車上看智慧型手機或平版電腦

◇ 捨：不在床上關燈看智慧型手機或平版電腦

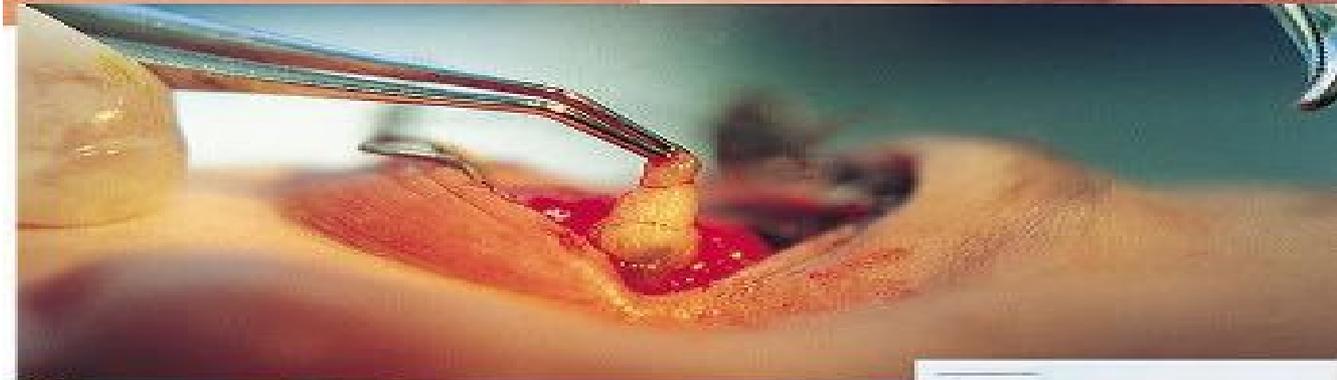
◇ 離：不用手機玩遊戲



微信号: aomen853



寄生蟲

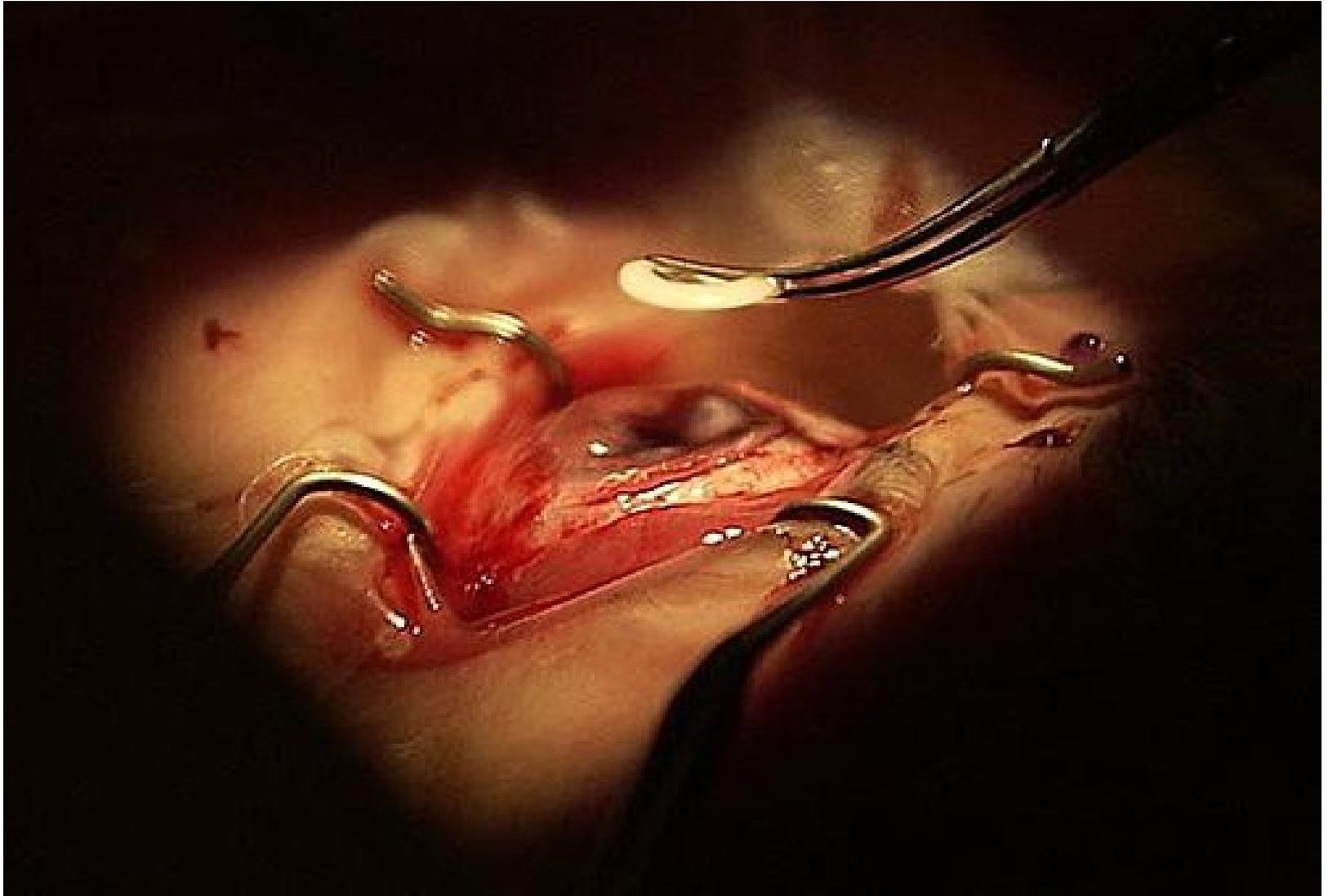


眼睛感染



有带隐形眼镜的朋友一定要看这篇文章。。

眼角膜移植手術



眼藥水正確點法

洗手 → 頭向後仰或平躺 → 拉開下眼皮
→

將藥水瓶口對準下眼皮滴一滴藥水 → 閉眼並用手指輕按內眼角（眼皮與鼻樑交界）
保持 3 分鐘



若要點兩種以上藥水

間隔 2 ~ 5 分鐘

常洗手

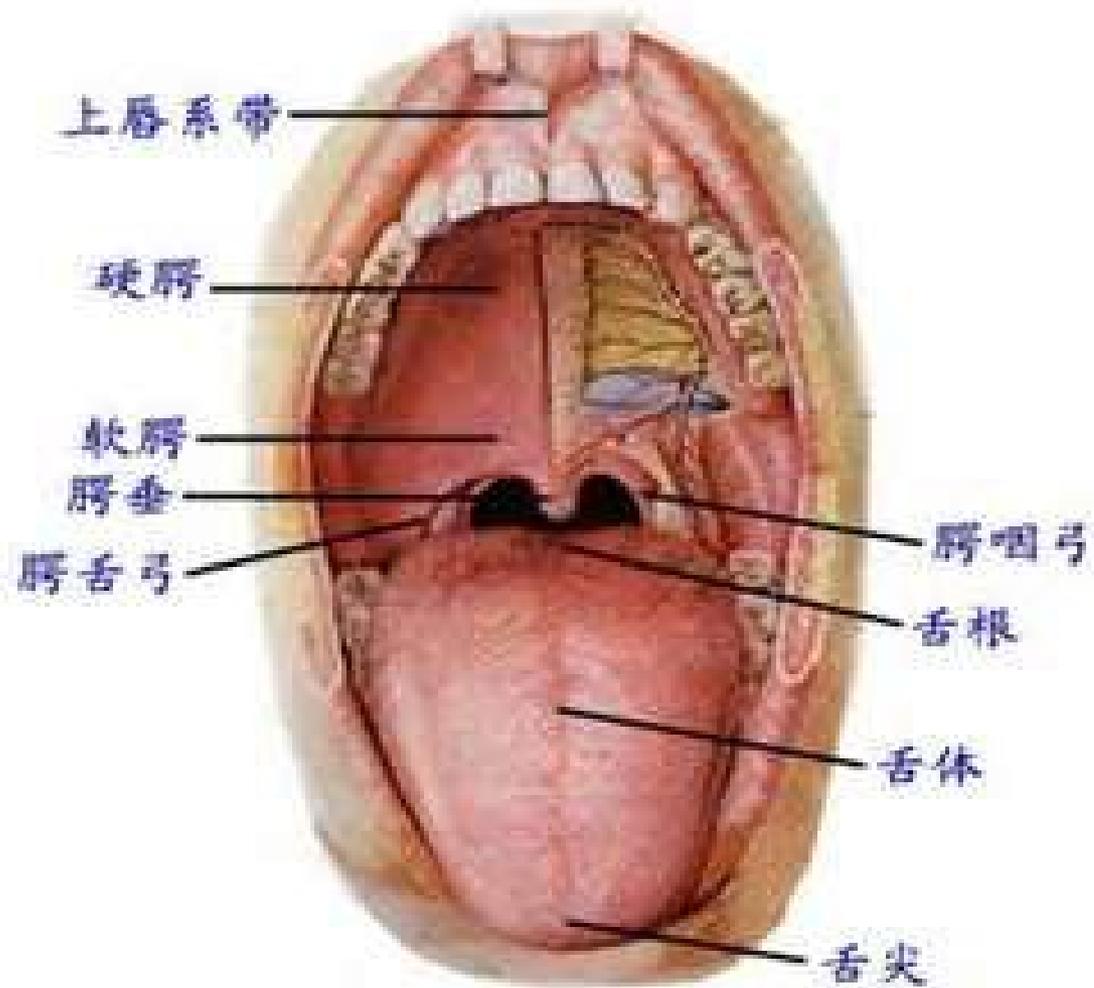


病 從口入～～～

漫談口腔衛生

病從口入

- 70% 淋巴組織分佈在腸道
- 腸道是人體最大的免疫器官
- 腸道菌叢的失衡是諸病根源



口 腔

牙齒的結構

牙冠

牙根

牙釉質

牙本質

牙髓

牙齦溝

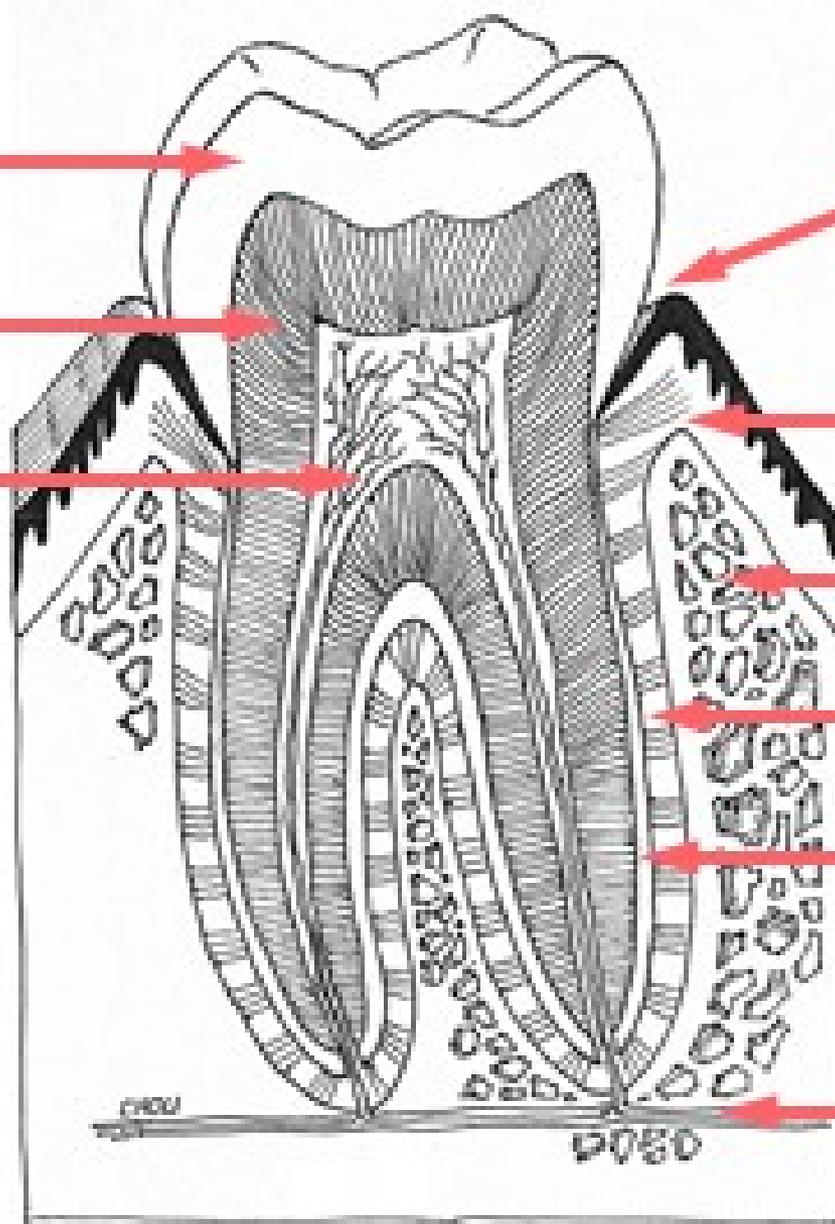
牙齦

齒槽骨

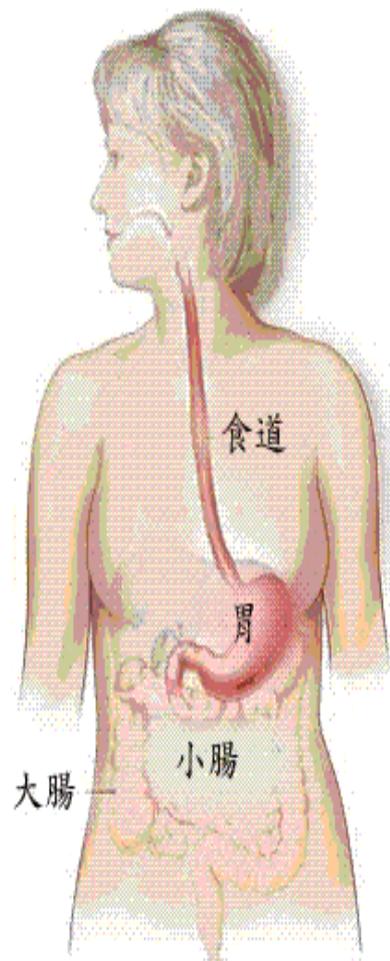
牙周韌帶

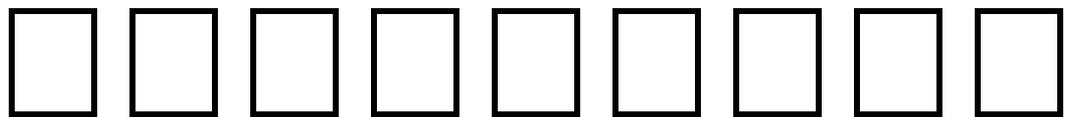
牙骨質

神經與血管



圖解 消化 道





• **1**

• **2**

• **3**

• **4**

• **(5)**

• **(6)**

牙齒的疾病

齲齒—蛀牙

1. 乳酸桿菌

2. 酸性物質

3. 溶解牙齒

蛀牙的症狀有哪些？

- 剛開始蛀牙時～
- 因牙齒最外層**琺瑯質**沒有神經細胞
- 所以症狀不明顯，通常不易察覺

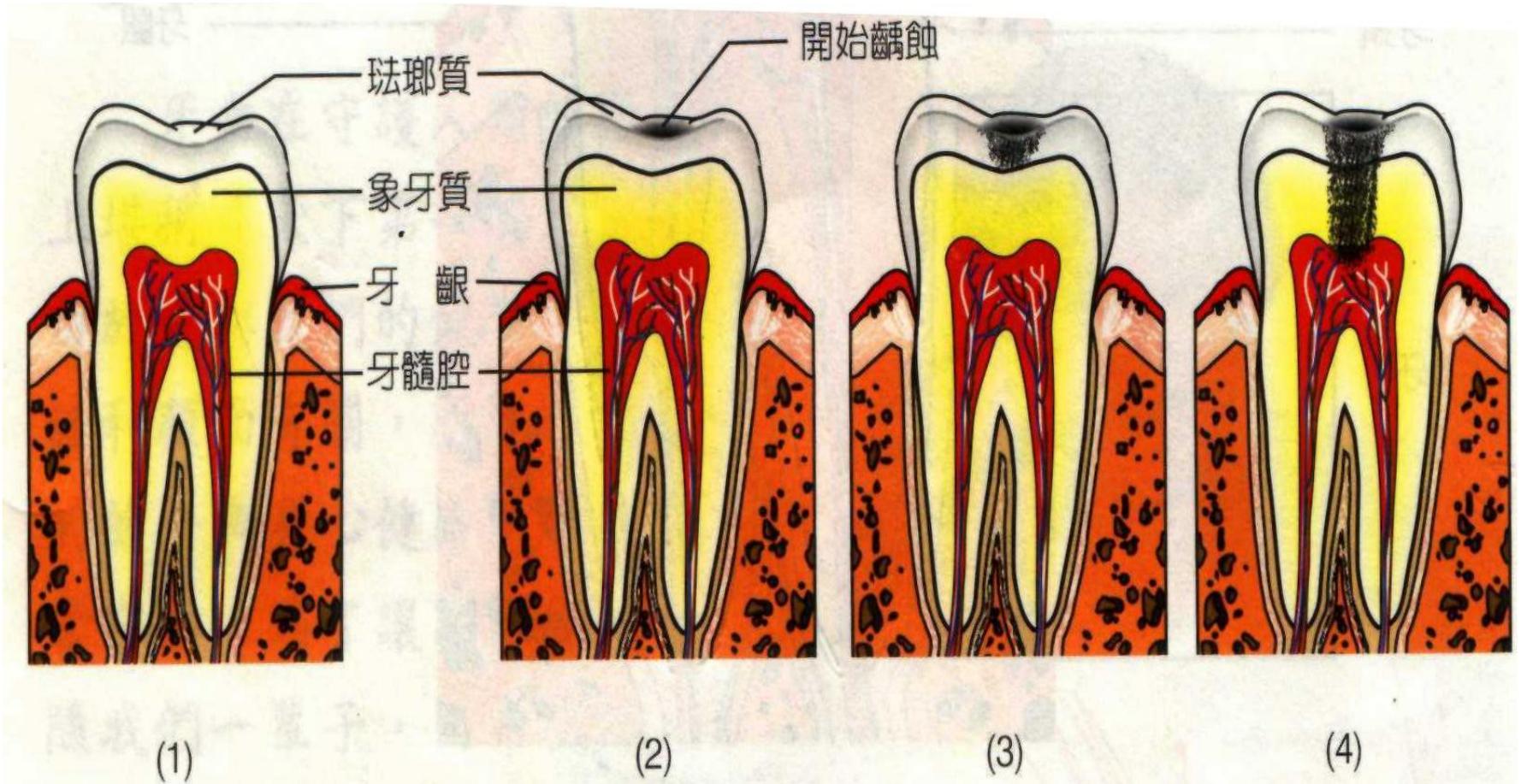
蛀牙的症狀有哪些？

- 一旦最堅硬的琺瑯質遭破壞後
- 蛀洞即迅速擴大蛀進第二層牙本質
- 此時就會產生～ ～
- 對冷、熱飲感覺酸疼的症狀

蛀牙的症狀有哪些？

- 如果再不治療.....
- 蛀進第三層牙髓腔
- 就會發炎、陣痛、腫脹.....
-

蛀牙形成圖



蛀牙為什麼要加以填補？

- 由於牙齒本身沒有修復的能力
- 蛀牙形成後不填補會愈蛀愈大
- 藉牙體復形工作，先除去窩洞中的腐敗物
- 將適當的材料填補進去才能阻止蛀牙的進行
- 剛開始蛀牙時馬上填補即可治療
- 否則等到蛀進牙髓，不但疼痛且較難治療

牙齒的疾病

· 牙菌斑

1. 有黏著性之物質
2. 細菌便利用食物的殘渣
作為營養的來源
3. 不容易發現

形成原因

細菌、食物殘渣、血球、口水蛋白、

口腔內脫落的組織所形成

牙齒的疾病

· 牙結石

1. 磷酸鈣
2. 刺激牙周組織
3. 牙周囊袋
4. 牙齒鬆動

形成原因

1. 飯後不刷牙或漱口
2. 牙齒磨耗過度
3. 牙齒鈣化不良
4. 唾液分泌量減低
5. 牙齒上的缺陷
6. 牙齒排列不整

易嵌食物殘屑

等

牙齒的疾病

· 齒齦炎

1. 牙齦四周發炎或感染
2. 紅、腫、壓痛
3. 口臭或嘴巴出現怪味

形成原因

牙菌斑產生毒素

牙齒的疾病

· 牙周病

1. 齒齦炎，牙周炎

和齒槽骨的病變

2. 牙齦組織，牙齦發紅、腫脹、隱隱疼痛

3. 刷牙流血是常見的症狀



牙齒的疾病

· 咬合不正

1. * 牙周病

* 蛀牙

* 影響牙齒正常發育

* 暴牙、下巴歪斜

2. * 發音漏風

* 偏頭痛

* 肩膀歪斜、肩頸酸痛

形成原因

1. 先天因素：

如暴牙、歪嘴、
戽斗

2. 壞習慣：

如吸奶嘴、吸
手指、蛀牙

食不下嚥



造成腸胃系統病變

- 口角炎、口腔潰瘍
- 味覺改變或喪失
- 食慾不振
- 噁心和嘔吐
- 便秘、腹瀉

口腔的疾病

- 口腔細菌導致的疾病

1. 心臟病

2. □□

3. □□□

4. □□□

5. □□

少吃零食

少吃零食尤其是甜食！

吃零食一方面會影響正餐的進食

另一方面會使食物殘留在牙齒的時間拉長

而使那些腐蝕牙齒的微生物得以生長

加速牙齒的損害

刷牙的時機

刷牙的最佳時機：餐後及睡前

餐後



睡前



勤刷牙、常喝水

養成良好的刷牙習慣

早晚各刷一次，一般都是一起床就先刷牙
其實應該在吃完早餐後再刷牙會更恰當

晚上睡覺前一定要刷牙

避免食物殘渣會在漫漫長夜裡作怪

吃完東西後一定要漱口

多喝水也可沖淡口腔內食物發酸的機會



定期口腔檢查



定期檢查口腔的重要性

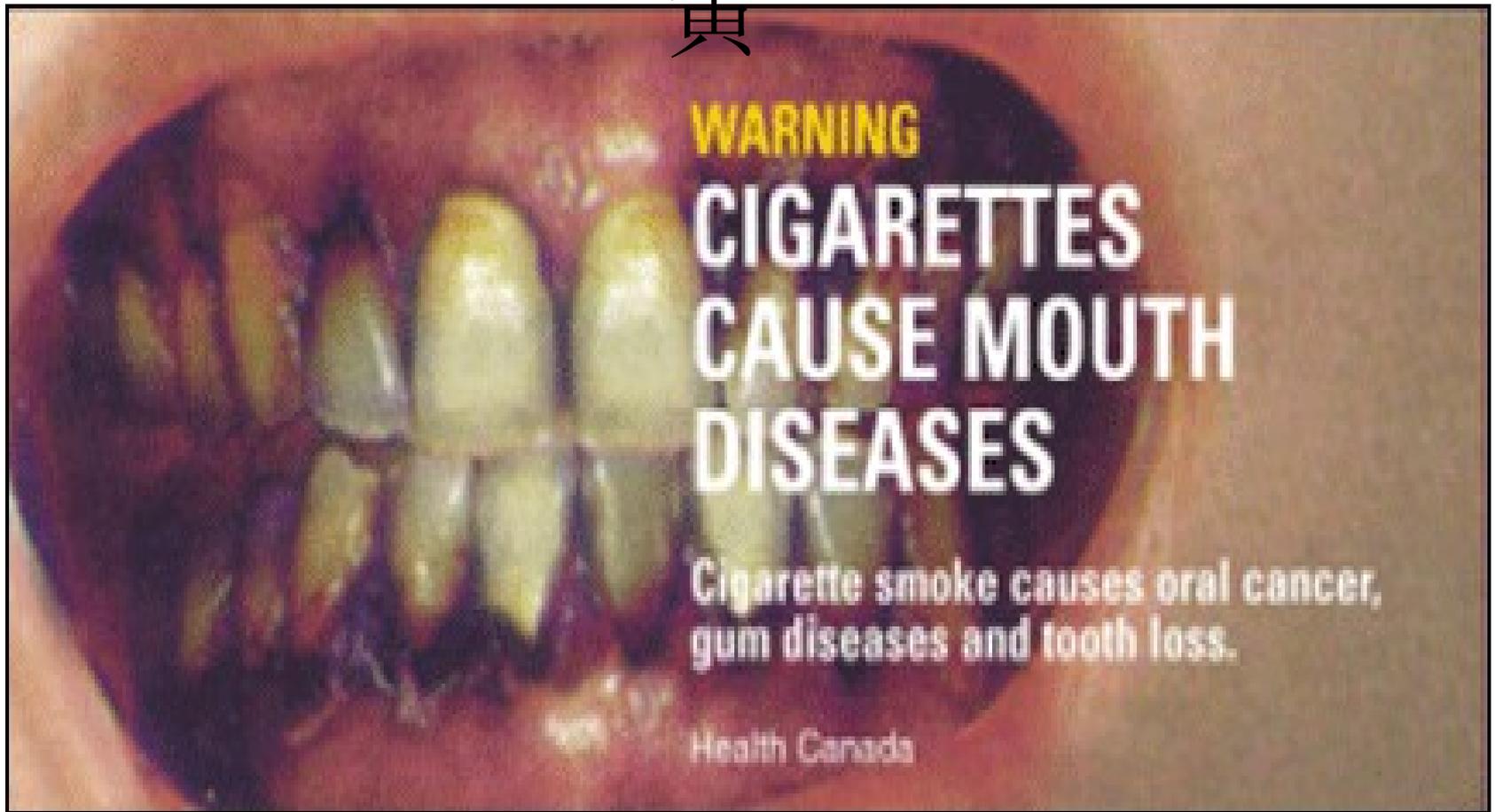
- **及早診斷和治療口腔疾病**
如蛀牙、牙周病等開始是沒有徵狀的
肉眼也察覺不到但牙科醫生卻能診斷出並作治療
- **預防為本的治療**
牙科醫生會為我們進行一些以預防為本的治療
如洗牙、塗上氟化物等，以預防口腔疾病

定期口腔檢查

該隔多久檢查牙齒一次？

一般人來說：每半年檢查牙齒一次
高危險的人士：3個月檢查口腔一次

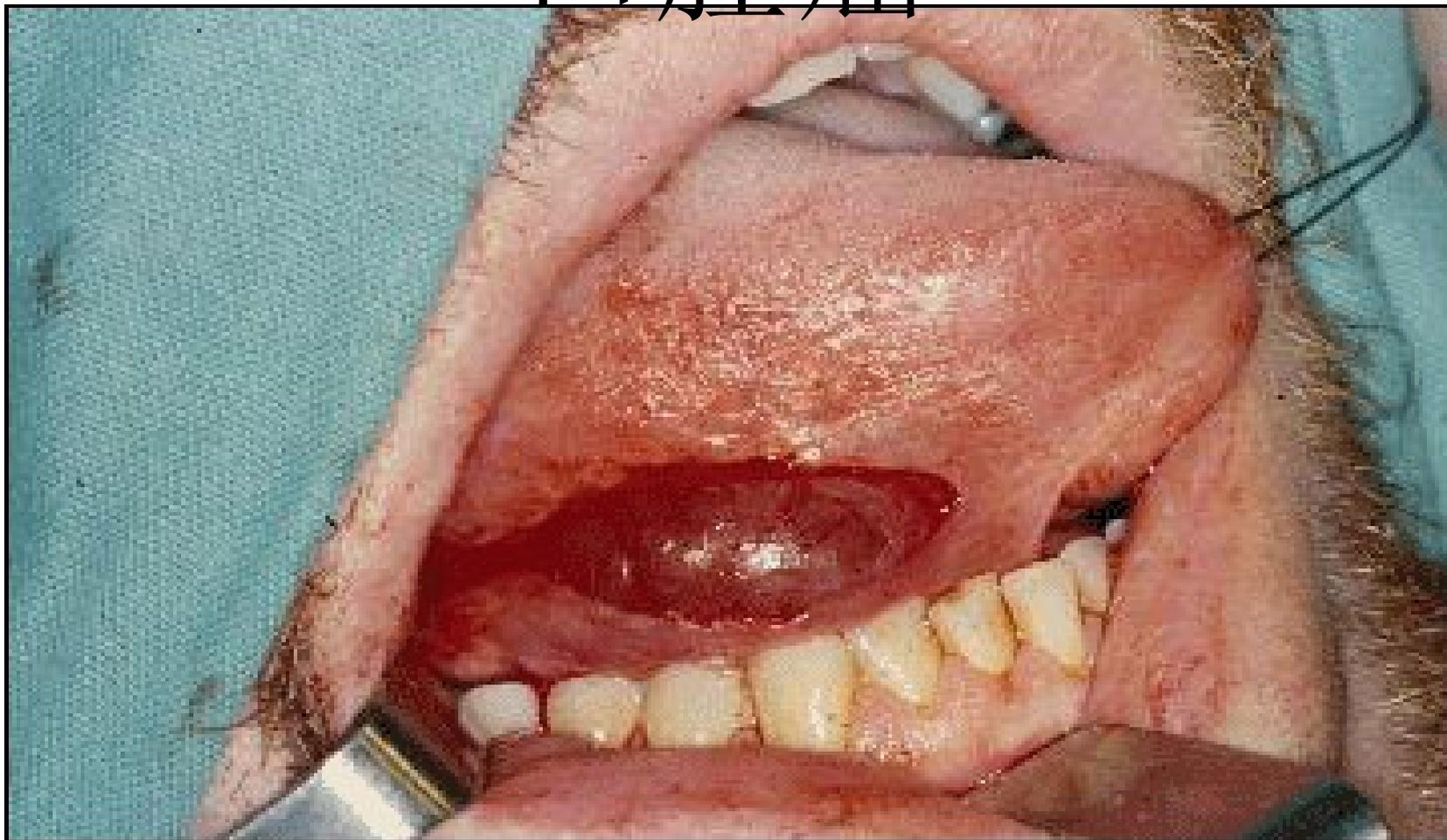
吸煙的壞處：蛀牙、牙斑、牙齒泛黃



口腔癌



口腔癌



◎ 搶救你的笑容 保護牙齒必做的事

1. 養成良好的衛生習慣
2. 正確的刷牙方法
3. 飯後漱口，必要時可使用牙線
4. 定期口腔檢查
5. 少吃零食 及飲料
6. 均衡飲食 及多喝水



感謝師長真摯

中秋節快樂



