



關懷憂鬱症，用心聆聽伸出援手

最新消息

宣導資源

健康專欄

Q&A

好康分享

相關連結

全文搜尋

...您目前位置: 首頁 > 健康專欄 > 健康專欄 > 專文內容

online

健康專欄

健康專欄

線上諮詢

[f](#) [t](#) [分享轉寄](#) [友善列印](#)

眼睛 也會過勞

資料來源: 全民健康保險雙月刊第91期

上稿日期: 2011/7/27

現代人喜愛上網、看電視，容易造成「眼睛過勞」現象，宜學習眼睛保養技巧，避免眼睛過早老化。

拜科技發達之賜，大幅改變了現代人的工作及生活型態，不論上班、學習或休閒都離不開電腦、電視等多元化又方便的電子產品，但眼睛長時間盯著螢幕或閱讀書報的結果，就造成現代人很普遍的「眼睛過勞」現象。

「長時間近距離用眼」會使眼球的睫狀肌因看近而過度收縮，產生各種疲勞不適症狀，眼睛疲勞也可能表現在身體其他部位，例如有些偏頭痛、肩頸痠痛的患者，被轉介到眼科就醫，才發現是「眼睛過勞」。

雖然許多現代人都曾有因長時間用眼而感到眼睛不適的經驗，但由於一般人對眼睛保健常有各種迷思，如「多吃營養品保眼力」、「戴眼鏡會讓視力變差」、「眼睛疲勞點點眼藥水就好」、「眼睛疲勞睡一覺就好」等，這些做法都不正確，不能減輕眼睛疲勞現象，還可能造成更嚴重的問題。

護眼9招

一、用眼1小時 休息10分鐘

眼睛在看遠方景物時不必調節，眼球可保持放鬆的狀態，但看近距離時，眼球就需要進行調節。電腦族如果長時間盯著電腦螢幕，就會使眼球因近距離工作，而一直處在調節緊繃的狀態，非常容易疲勞。因此使用電腦時，至少每隔1個小時，休息5~10分鐘以上，讓眼睛看看遠方，放鬆一下。

二、眼鏡要分遠近兩種度數

如果是近視眼的眼鏡族，在長時間近距離工作的時候，應該戴比看遠度數淺一點的眼鏡，以減輕眼球壓力，但是兩付深淺度數不同的眼鏡替換使用較不方便，也可選擇將遠近兩種度數放在一起的抗疲勞鏡片，以減緩眼睛疲勞的問題。

三、補充眼睛水分

許多電腦族往往過於專注地直盯電腦，大幅減少眨眼次數，甚至忘了眨眼，使眼睛容易乾澀、不舒服。因此用電腦的時候，要提醒自己養成偶爾眨眼睛的習慣，藉著用力眨一下眼睛，或閉上眼睛幾秒鐘，讓眼睛補充水分、保持眼球表面濕潤。

四、注意螢幕亮度與字體

會員中心
加入會員 登入

九九健康報
請輸入您的Email
訂閱 最新 總覽

民調中心
「戒菸救健康」，你認為哪種方式最能助人戒菸呢？
投票 結果 其他

如何成為戒菸明星
台灣營養學會
HOPE 癌症希望協會
World Health Organization
列表

以上連結將另開新視窗

電腦畫面要穩定，螢幕不要過亮或太暗，尤其要注意字體大小，打字或瀏覽網頁時可把字體放大，不要勉強看太小的字。

五、抽菸會刺激眼睛

香菸的刺激會使血管收縮，使氧氣與養分不容易送到周邊血管，眼睛血管屬於周邊血管，也會受到很大的影響。如果工作需要長時間用眼，眼睛已經容易乾澀、疲倦，再加上香菸的負面影響，傷害會更嚴重。

六、少吃油炸及刺激性食物

飲食清淡、少吃油炸與刺激性食物也是保護眼睛的關鍵。皮脂腺會在眼球表面形成脂肪層，防止淚水迅速蒸發，如果吃太多油炸食物使皮脂腺旺盛、排泄不良，容易引起眼皮周圍發炎的問題，或皮脂腺阻塞，無法分泌脂肪層，淚水很快就蒸發，引發眼睛乾燥、疲倦等現象。

七、保持室內濕度

現代人長期待在空調室內，乾燥的空氣會使眼睛更容易痠澀、疲倦，因此開空調時須注意室內濕度，多種些室內植物，或擺一盆水，都是維持濕度的好方法。

八、熱敷按摩眼睛

如果偶爾因眼睛過度使用而有不舒服的感覺時，可暫時閉上眼睛，並順著眼眶周圍的骨頭按摩一下，因為眼睛上方、眼眶內側靠近眉心的地方，是眼睛最常感覺痠澀之處，按摩一下可讓肌肉放鬆、改善血液循環，進而消除眼睛不適感，但注意不要按到眼球。按摩前可先以毛巾熱敷眼睛，效果會更好。

九、不要亂點眼藥

眼睛不適最好就醫檢查，因為有時眼屎多、視力模糊只是眼睛疲勞，不一定是發炎，如果真的是眼睛發炎，也應由醫師開立抗生素或消炎藥物，並須依照醫師指示使用，任何疾病都有一定的療程，千萬不要覺得舒服一點就停藥，或一不舒服就自行亂用藥，或同時點好幾種眼藥，以免產生交互作用。

更不建議民眾自行購買含類固醇、抗生素等成分的眼藥水使用，雖然這類眼藥水針對急性發炎的效果很好，可迅速舒緩眼睛不適，但亂用眼藥除了容易產生依賴性，還可能會有抗藥性，長期使用還可能造成眼壓上升，且體內長期吸收藥物後，也會造成全身性的影響。還有一些眼藥水含防腐劑，更會刺激已經乾澀的眼睛，不可不慎。

[回列表](#)

資訊安全與隱私權政策/ 網站管理
行政院衛生署 國民健康局
台北辦公室
地址：(24250) 新北市新莊區長青街2號
位置圖
總機：(02) 29978616
網站服務電話：
(02) 2351-9047 服務時間 9:00~18:00
教材索取服務電話：0800-070-088
(不含星期六、日及國定假日)

國民健康局 版權所有 請勿任意轉載作商業用途Copyright © 2009 Bureau of Health Promotion, Department of health, Taiwan, R.O.C. 本網站由 國際厚生數位科技股份有限公司 企劃設計製作維護



95-96年健康資訊網站評獎
優良網站

