

淺談近視與電腦視覺症候群的預防與治療

Part I: 近視

近視的真面目

近視到底是什麼呢？近視為什麼那麼可怕？近視不就戴眼鏡或將來長大了再去做雷射近視手術就好了嗎？其實近視並非單純的眼睛屈光異常，而是眼球前後徑軸不正常增長的結果；而眼軸過長時會產生許多可怕的後遺症及併發症，例如：視網膜剝離、黃斑部出血、白內障和青光眼，且六百度以上近視發生併發症的機率是一般人的六十倍！由於眼球前後徑軸增長是不可逆的，因此如何預防其增長就變得十分重要。

近視的相關因素

首先我們要先知道是什麼因素造成近視，才能有效預防近視的發生。造成近視的主因有三，分別是遺傳因素、生理因素和環境因素；其中最重要的是環境因素，環境因素又包括學校環境因素、家庭環境及個人因素。個人長時間、近距離的不當用眼正是造成近視的主因。台灣由於幼兒開始接觸電腦及電視時的年齡小，使用電腦及電視的時間又很長，因此近視發生的年齡早且近視盛行率' 很高，近視的度數也是世界數一數二深的。

我們既已知道近視係不可回復的疾病與缺陷，而且近視發生年齡

越小，加深速度越快，變為高度近視的機率越高，導致失明的機會就越大。因此，近視的防治應從小做起，亦即不要讓發育中的幼童太早使用眼力。

近視的防治理論

首先、應盡量減少眼球張力，如避免眯眼、皺眉頭的動作，以及避免長時間、近距離的工作。其次、應減少眼球發育期接受不正常的影像刺激，如避免太早接觸電腦、電視或習字的工作，避免過強、過弱或藍色的光線長期刺激，以及避免長期接觸不清晰的影像。

避免近視持續進行的治療方法

有些傳統式療法如針灸、眼球穴道按摩、全身經絡舒緩運動及熱療等，能使眼睛較為舒服及放鬆肌肉，但並未被科學證實能有效抑制近視的進行。目前被科學證實能預防近視加深的方法只有睫狀肌麻痺劑（俗稱散瞳劑）而已，其中又以長效性睫狀肌麻痺劑中的阿托品 (Atropine) 效果最佳。

阿托品點眼注意下面事項：第一、因睫狀肌麻痺引起的調視機能障礙，可能引起閱讀寫字的不便，可藉由姿勢調整或配戴變焦眼鏡改善。其次、由於瞳孔散大，會有較多的光線及紫外線進入眼睛，因此從事戶外活動時應配戴防紫外線的太陽眼鏡為宜。另外、使用阿托品點眼劑時，應輕閉雙眼或輕壓內眼角五分鐘，以確保藥效並防止全身

性吸收。

Part II: 電腦視覺症候群

什麼是電腦視覺症候群

「電腦視覺症候群」是一種因長期、長時間使用電腦造成的眼睛疾病，症狀包括眼睛疲勞、充血、乾澀、對焦困難、頭暈、頭痛等；此外發育中兒童及青少年會因此罹患近視或使近視度數急遽增加，成年人也可能因睫狀肌緊繃而導致假性近視增加。

導致電腦視覺症候群的原因

「電腦視覺症候群」的病灶是因為睫狀肌長期對電腦螢幕中閃爍不定且模糊的小光點對焦所導致的慢性疲勞，而睫狀肌是眼睛內一種可藉由收縮或放鬆以調整眼睛看近物時水晶體形狀的小肌肉。

那麼為什麼看書較不會像看電腦一樣，短時間內就明顯出現以上描述的症狀呢？因為書本的內容是靜止的，也不會閃爍不定，因此眼睛對焦較容易；而看電腦時因為對焦不易，較需全神貫注去辨別所視影像，不僅睫狀肌容易疲勞，眼睛眨動的次數也較少，因此容易乾澀。

預防及改善電腦視覺症候群的方法

1. 看電腦時應保持正確姿勢和適當的距離：避免彎腰駝背，使眼睛與螢幕的距離應維持 60 到 100 公分，避免太接近螢幕而造成輻射傷害及視力減退。

2. 看電腦時應保持正確高度：眼睛應比電腦螢幕稍高，視線對螢幕的俯角應約維持在 10 到 20 度，以免造成頭、頸的神經肌肉酸痛。
3. 螢幕周圍的照明應適中，並調整電腦螢幕的對比度(稍高)及光亮度(稍低)，較不會傷害眼睛。
4. 使用電腦時應配戴合適的眼鏡：四十歲以上是屬於有老花眼的年齡，使用電腦時應配戴中近距離工作眼鏡(視螢幕和眼睛的距離而定)。四十歲以下近視者可配戴度數稍輕的眼鏡，而遠視者則應和螢幕保持遠一點的距離以避免疲勞。另外應盡量避免長時間戴隱形眼鏡打電腦，以免眼睛乾澀缺氧的情形更厲害。
5. 注意適度眨眼，以潤滑眼球表面，當眼睛疲勞的時候可以閉上眼睛按摩鼻樑及眼睛的周圍，但千萬不可用手去揉眼睛。若眼睛酸痛紅腫時應速就醫，以排除感染的可能。
6. 使用電腦時間每五十分鐘，應休息十分鐘；年齡愈小，使用電腦的時間應該愈短。休息時可做望遠凝視或閉目養神，也可施點人工淚液或睫狀肌鬆弛劑以緩解眼睛乾澀及酸痛的不適症狀。
7. 購買優良品牌的螢幕，兒童建議使用 15 吋以上，當螢幕產生閃爍或影像模糊，應送修或更新，並記得經常擦拭電腦螢幕。也可加中螢幕防輻射護目鏡，以降低輻射傷害。
8. 適用電腦時，應避免空調或電扇直接對著臉部及眼睛吹，那樣會

加速淚液蒸發使眼睛更容易乾澀充血；若無法避免，則可配戴包覆性較佳的護目鏡，並經常補充不含防腐劑的人工淚液，以維持眼睛濕潤。

結語

現代由於資訊科技發達、大眾傳播訊息無遠弗屆，無論是工作所需或以娛樂為目的，使用電腦及電視的人口已相當普遍且年齡層降低，導致近視及電腦視覺症候群罹患率急速增加。在台灣，學童及青少年使用電腦或網路及看電視的時間幾乎居全球之冠，因此如何防治此二者就變成重要的課題。眼睛是我們探索世界不可或缺的工具，為了讓我們及下一代看得更好、更遠、更美，讓大家一起努力落實視力保健並好好愛惜寶貴的靈魂之窗吧！

陳裕芳醫師