

眼球過勞

◎香港社區醫學社/聖光眼科診所 蕭維鈞醫師

現代化的生活由於已倚賴在高度的資訊科技上，不論是工作、學習或是休閒娛樂，用眼時間甚多，用眼過度已經不是學生族獨有的問題而已，許多成年人都開始有眼睛充血、乾澀、眼痛數碼的經驗，甚至眼痛、脖子酸痛、肩膀僵硬，這可能都與用眼過度有關。

根據眼科專家的研究，長時間近距離用眼會有眼睛乾澀症狀，身體也會出現打哈欠、偏頭痛、眩暈、嘔吐等其他反應。眼球內部有睫狀肌負責調節焦距與瞳孔，過度用眼會讓睫狀肌過度收縮與緊繃，導致眼球疲勞，再持續下去就會開始出現及疼痛的肌肉緊張狀態。一份由亞亞人力銀行所做的調查也發現高達八成五的受訪者表示因近距離用眼而造成眼睛不適。受訪者中以學童研究人員佔多數比例，每日用眼超過十小時的比例達七成五，其次是電腦工作者與學生，各有五成。眼球疲勞對眼部可能的影響如下：

- 一、引起慢性結膜炎、乾眼症、甚至眼壓升高導致青光眼的問題。
- 二、學生及年輕人近視問題更惡化，增加日後高度近視造成眼疾的發生率。
- 三、提早老花眼，由過去約四十二歲起始，降至三十歲就老花的人愈來愈多。老花程度數的增加速度也愈來愈快。

對於眼球過勞的改善，長時的漸進調整是必要的。許多人從早到晚，由工作時間到下班休息時間，眼睛還是一直半動使用中。這是文明生活、高度資訊化的病徵，建議成年人要有規律的作息，良好的燈光與環境，適當的休息，最好每用眼五十分鐘要放鬆五至十分鐘；閱讀的距離也要維持，不可因過於忙碌而懈怠；健康的飲食可維持眼睛於較佳狀態，建議由牛奶製品、肉類蛋白質、蔬菜及穀類中攝取；最後要鼓勵大家的工作時間要走到戶外，讓眼睛充與大自然、好好的釋放身心。

●●●●●

蕭維鈞 醫師

香港社區醫學社/聖光眼科診所

