



# 電腦視覺症候群

## 3C上班族的

### 乾眼症 與 眼睛疲勞

文／眼科部 醫師 吳映萱

**你** 是否有以下症狀：智慧型手機滑到一半，眼睛突然刺痛張不開，眼淚猛流；以電腦處理文書，越看越模糊，越看越累，不得不停下休息；使用平板電腦閱讀資料數小時後，眼睛又痠又漲，好不舒服…

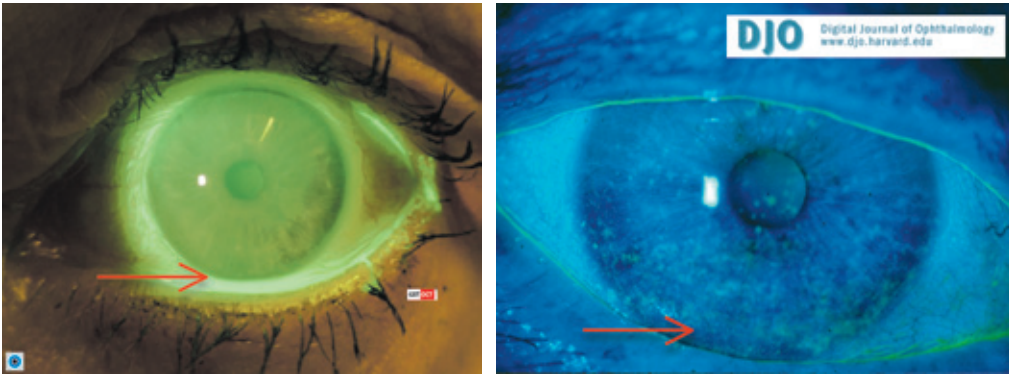
如果有，小心！你可能已經是「電腦視覺症候群」的受害者了！

隨著科技日新月異，許多職業對於3C產品的依賴度越來越高，帶給眼睛的負擔也越來越大，「電腦視覺症候群」（computer vision syndrome, CVS）便是長時間使用電腦或其他3C產品所造成的暫時性不適，已是不可忽視的文明病。根

據調查，每日使用電腦3小時以上的人，90%曾經歷其中的症狀，相關因素包括用眼時間與姿勢、燈光照明、空調環境及未適當矯正度數等，症狀則有頭痛頭暈、肩頸痠痛、視力模糊、眼睛疲勞、無法聚焦或複視等。乾眼症亦為症候之一，也是藥物治療的主要目標。

#### 千變萬化的乾眼症

乾眼症的症狀多變，除了眼睛乾澀之外，眼睛有異物感或黏黏的感覺、強光照射或風吹後眼睛睜不開、眼睛紅癢，甚至是眼睛疲勞痠漲、眼皮緊繃沉重等，都有可能是乾眼症的表現，但一般人有時無法辨識自己是否有了乾眼症。



左圖：正常眼睛在螢光染色後可見光滑的角膜表面及下方約0.2mm的淚液高度（箭頭處）。右圖：乾眼症患者可見角膜表皮點狀損傷（點狀螢光染色處）及下方缺乏淚液高度（箭頭處）（出處：左圖<http://blog.getoct.ch/?paged=10>；右圖 Dolhman, 2005, Digital Journal of Ophthalmology）

有些患者會說：「我常常流淚耶，怎麼可能是乾眼症？」其實這是因為他們的乾眼症是以假性溢淚來表現。眼睛的淚水分成兩種，一是平時滋潤眼睛的「基礎淚液」，二是「反射性淚液」，亦即當眼睛遇到刺激或不舒服時，淚水會忽然間大量分泌以減緩不適。因此，當眼睛過乾造成不適，我們的反射性淚水就會增加，出現流淚症狀。

乾眼症也會造成視力模糊嗎？答案：會！每當眨眼時，角膜前的淚液層會更換，使眼睛覺得舒適，看東西也會清楚，但是乾眼症患者，淚液更換較差且無法均勻分布在角膜上，因而引發不適，甚至好像隔著毛玻璃看東西，產生短暫性的視力模糊。

### 3C上班族是高危險群！

3C上班族容易出現電腦視覺症候群，主要有以下幾個原因：

- 一直待在空調環境中，空氣的濕度下降，會增加眼淚揮發的速度。
- 「低頭族」長時間盯著3C產品，會不自覺地減少原本該有的眨眼頻率，以致眼淚沒有得到適度的更替。

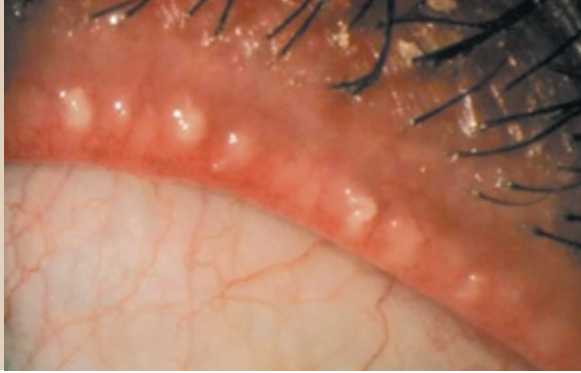
- 若有配戴隱形眼鏡（甚至是角膜放大片），淚水的蒸散會增加，加上隱形眼鏡隔絕了淚水供給眼球的養分，因而使得眼睛充血及刺痛。
- 跑外勤時遇到嚴重的空氣污染，易導致眼瞼及結膜發炎，使乾眼症更加惡化。
- 女性睡前未將眼妝完全卸除，長期下來導致眼瞼發炎，引發乾眼症。
- 面臨工作壓力時，需加班熬夜，睡眠不足，眼睛缺乏適度休息。

由此可見，乾眼症已不再是老年人才會有的退化疾病。調查發現，現在的乾眼症患者中，**20-50歲的年齡層占了5成左右，且女性為男性的兩倍。**

### 「淚水」只有水嗎？

其實淚液膜的構造由外而內可分為油脂層、水液層及黏液素層，這三層環環相扣，只要任一層品質不好就會造成乾眼症。

- **油脂層**：由眼瞼的瞼板腺（一種皮脂腺）所分泌，可以延緩水液層的蒸發，它也是眼瞼及眼球接觸面的潤滑劑。眼瞼發炎會導致瞼板腺異常或阻塞。



睫毛下方白色顆粒狀即是皮脂腺開口阻塞所致，因而造成油脂層結構不穩定（出處：Kislan, 2013, Optometric management）

- **水液層**：占了淚水的大部分，由淚腺及副淚腺所分泌，主要提供眼睛平滑的光學表面，供給角膜上皮細胞氧氣，可清除眼睛表面的代謝產物及具有殺菌作用。除了影響淚腺的疾病外，外在環境也會影響其穩定度。
- **黏液素層**：由結膜的杯狀細胞所分泌，可使水液層均勻地分布在角膜表面。結膜發炎性疾病有可能造成杯狀細胞的破壞。

### 治療乾眼症必須對症下藥

了解淚液膜的構造後，治療乾眼症要「找出病因，對症下藥」，針對出了問題的淚液層加以治療。

- **水液層缺乏**：以補充人工淚液或淚膏為主；可在空調環境中放一杯水增加室內溼度，減少淚水揮發。
- **油脂層不穩定**：保持睡眠充足；避免油炸或刺激性食物；每日1-2次熱敷眼睛，每次5-10分鐘；注意眼瞼緣的清潔，徹底卸除眼妝；若眼瞼發炎嚴重，需以口服抗生素治療。
- **黏液素層缺乏**：治療結膜發炎性疾病；補充維生素A及多攝取番茄、紅蘿蔔、木瓜、魚、牛奶等富含維生素A的食物。

### 3C族更要注意用眼習慣

預防乾眼症，3C族更要注意用眼的習慣。當使用電腦時，螢幕高度位在眼睛平行視線的稍下方會比較舒適，距離約60公分；使用平板電腦或智慧型手機時，應保持距離30公分以上，且需注意眨眼次數，每20分鐘應中斷注視螢幕，眺望6公尺外遠處或閉目養神20秒；使用3C產品兩小時後應完全休息15分鐘。

在配戴隱形眼鏡之前，需先瞭解淚液狀況，眼睛太乾者不適合配戴，而淚液不足者並不適合高涵水的隱形眼鏡，反而應選擇低吸水性的鏡片，或改換硬式高透氧的鏡片，且應定時追蹤檢查眼睛表面的狀況。有遠視、近視、散光或老花的人，應配戴正確矯正度數的眼鏡，若仍感到吃力，可針對中短距離調整眼鏡度數以減輕眼睛負荷。

3C上班族受到用眼習慣、外在環境或生活作息等的影響，容易引發乾眼症及眼睛疲勞，若眼睛不適，需及早接受檢查及諮詢。這些症狀大多數是可逆的，只要透過藥物治療或改變用眼習慣，即可得到緩解及預防再度發生，但若一再忽略眼睛發出的警訊，可能導致永久的乾性角膜病變而影響視力。3C上班族對於眼睛的依賴性高，更應正確保養眼睛，才能擁有良好視力。🕒