



近視眼也有春天

2007-09-30 報導 / 鄭瑋津

相信許多人小時候都有羨慕戴眼鏡同學的經驗，覺得戴眼鏡很特別、很酷，於是不顧父母的勸告，猛盯著電視看、猛K漫畫書，最後當然「如願以償」的近視了，除了近視眼成為一輩子的「伙伴」，那付眼鏡更漸漸的從很酷淪落到很討厭...

日前一名三歲幼兒，疑似因看電視時間過長，而導致近視將近一千度，雖然是特殊個案，但台灣近視問題確實存在著，根據康健雜誌報導，幼稚園大班的近視盛行率已近19%，小學畢業時破六成，高中畢業，10人就有8.5人近視，難怪有句話說：「近世進士盡是近視」。



媽，我近視了

近視主要分為兩種，一種是較為少見的病理性近視，是由於家族遺傳而導致近視，好發在年紀小時，並且度數加深快速；另一類則是一般人普遍認知的近視，通常發生在國小之後。而對於近視的原因眾說紛紜，原本認為遺傳是最大的造成因素，但早期在做了「近視猴研究」後，人們普遍相信環境是造成近視的重要原因之一。

一位二十二歲上班族劉冠伶表示，她在國二升國三的暑假近視，當時是因為看書看太近而近視，而現在有近視加深的危機則是因為工作關係，每天都必須盯著電腦看。台灣人的民族性向來勤奮努力，不論是在求學或是工作，往往工作時間比人長，休息時間比人短，更常常盯著電腦螢幕就是一整天，並且有許多對於近視錯誤的觀念。康健雜誌104期的報導便指出台灣對於近視的迷思，並提出正確的觀點：近距離工作時，環境應保持60~100瓦燈泡亮度，每10分鐘也應將目光從螢幕上移開，花10秒看遠方，稍作休息；睡覺並不能舒緩眼睛疲勞，應該以「看遠」來替代。可凝神注視遠物、或是向上看、左右轉動一會兒，以恢復眼睛的

調節力並舒緩疲勞。此外，許多人認為，看遠、看綠色植物愈久，視力愈好，這也是錯誤觀念。重點並不是要看多遠，而是每次近距離用眼的時間要縮短，超過6公尺以上的距離就可稱遠，多做戶外活動是兼具望遠、看綠色植物、及舒展筋骨的好方法。五十餘歲的鄭先生沒有近視的困擾，他認為常常到郊外走走，就是預防近視最好的方法。近視患者一樣會罹患老花眼，由於兩者成因不同，僅是症狀相反而已，因此在醫界使用的矯正近視族老花的方式，是兩眼分別配戴度數不同的太陽眼鏡。較常用來瞄準或照相的一眼配戴適合看遠的度數，另一隻眼睛則戴上適合看近物的度數，約有70%的人可順利適應。

一位近視約一千兩百度的家庭主婦李秋儀，從國小一年級就開始戴眼鏡，她認為看電視、看書和遺傳是主要原因，而戴眼鏡不美觀是近視對她最大的影響，又因為眼睛較為敏感，若配戴隱形眼鏡又化妝，會造成眼睛發癢、不舒服，此外便是泡溫泉時霧氣瀰漫眼鏡，無法放鬆，在運動時也十分不便。因此雖然近視並不如其他身體疾病那麼嚇人，但生活上許許多多的不便都是從近視而來，嚴重者更會引發許多眼疾，如視網膜剝離...等。

視力1.0不是夢

不過由於科技的進步，許許多多的先進技術都可將眼睛這個靈魂之窗回復到原本的狀態，從戴眼鏡、隱形眼鏡、降度鏡片（ortho-k）、近視放射狀角膜切開術（RK），一直到現今的準分子雷射近視手術的時代。Ortho-k（一般稱之為降度鏡片）是使用特殊設計的高透氧性硬式隱形眼鏡，藉著長期配戴來改變角膜的曲率，以達到降低近視度數的要求，但這種降度數是暫時性的，比較適用於三百度以下的低度數患者，並且在中斷使用隱形眼鏡之後，會回復到原本的近視度數，所以並不是一種消除近視的最佳方法。近視放射狀角膜切開手術，也就是一般所謂的鑽石刀近視手術，這在台灣已有至少十多年的歲月，由於設備與方法的簡單，直到現在還是有許多眼科醫師在執行這項手術，須注意的是在手術後要避免眼球受到撞擊，部份病人會有在晚上開車時，周邊視野因眩光而受影響的困擾，手術後視力在兩週至一個月後就能夠恢復正常，度數也在半年左右趨於穩定。

雷射手術則是目前最多人使用的矯正方式，不過光是雷射手術的方法就十分多樣化，眼科醫師鄭勝輝表示患者應與醫師做深入的討論，選擇適合自己的矯正方式。現就讀逢甲大學一名近視六百度的施映琦同學因為配戴隱形眼鏡，卻時常因為鏡片不乾淨而造成眼睛發炎，不勝其煩的她決定動手術解決近視問題，施同學說，她對於手術感到非常緊張，但也十分期待自己的視力恢復到1.0，最擔憂的則是手術後引發後遺症，手術醫師提醒她手術後幾天不戴隱形眼鏡、多休息，在眼睛最好的狀態下動手術。鄭勝輝醫師說手術後並不會有後遺症，只會在術後短期有眼睛易乾的症狀，而手術若出問題最嚴重便是眼睛視力無法恢復到1.0，並不會有失明的危險。一位音樂家連珮如則表示在雷射手術後產生提前老花眼的後遺症，許多近視患者在雷射手術後也曾傳出畏光、夜間視線不清等現象。

適合自己最重要

眼睛的保養著實重要，台灣的眼睛保健教育也確實需要補強，但若真的已經近視了，還是有許多方法可以彌補這個缺憾，可以戴眼鏡、戴隱形眼鏡、雷射手術...甚至也可以不戴眼鏡，鄭醫師說：「有一位近視度數蠻深的鄉下老太太，不戴眼鏡的理由很簡單『我的眼睛很利呀！水牛從門口走過時，我都有看到咧！』唉！知足常樂，誠哉是言。她滿臉皺紋，眯著眼講話的可愛模樣讓人終身難忘。」



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0