

隨著平板電腦和智慧型手機的進步，資訊的交流和人與人的聯繫都方便許多，但是隨著「電腦族」和「低頭族」的增加，眼科門診也增加因長時間緊盯電腦或手機螢幕導致眼睛不適的病患。

例如 35 歲的王先生因工作需要長時間使用電腦，最近在辦公室只要看電腦螢幕半小時，就開始出現視力模糊、對焦不易的現象，甚至還會伴隨眼窩疼痛和頭痛，原本近視只有 300 度的王先生開始覺得戴著原有的眼鏡好像看遠看近都不是很清楚，很擔心自己是不是提早老花眼了。



又例如 38 歲的張小姐是智慧型手機的重度使用者，無論在辦公室或是捷運上，她都習慣性地使用手機上網，「醫師，我以前從來都不用戴眼鏡，但是最近看手機覺得越來越模糊，看得我眼睛好像快要突出來，而且眼睛很乾澀…」張小姐也擔心自己是不是開始老花眼了。

老花原是自然變化

眼睛像是一台照相機，有兩個鏡頭分別是角膜和水晶體，會將光線聚焦於底片一般的視網膜上。其中的水晶體經由周圍的睫狀肌調節，還能像變焦鏡頭一般，隨著影像的遠近作微調，使影像能清楚地投射在視網膜上，這也就是為什麼在老花眼出現之前，我們可以自在地看遠又看近。但是當年紀逐漸超過 40 歲，水晶體的結構開始變硬，同時睫狀肌的力量也逐漸衰退，原本會自動對焦的「調視力」變弱，看近時影像無法準確地聚焦於視網膜上，這就是自然產生的老花眼。一般人不論近視、遠視或正視眼從 40 歲以後就可能會有老花造成閱讀的不便，書報要拿遠一點才比較看得清楚，但是拿得太遠字體縮小又看不清楚，此時就需要配戴老花眼鏡，來改善近距離的視力。

真的會提早老花嗎？

前面兩個案例的年齡都未超過 40 歲，為何也有類似老花的症狀？是否真的會提早老花？

一般正常的眼睛在看遠方時睫狀肌是放鬆的，看近物時才會用力，但是當長時間近距離用眼時，例如緊盯電腦或手機螢幕，睫狀肌處於長期緊繃的狀態，有可能會出現彈性疲乏或痙攣現象，造成看近時睫狀肌過度用力，看遠時無法放鬆，這就是人為造成類似老花的現象，或者稱之為眼睛疲勞症候群或電腦視覺症候群的一種，和自然發生的老花現象成因不同，卻有相似的症狀。這類病患在使用電腦一段時間後常會感到眼睛疲勞、眼睛痛、頭痛，甚至噁心想吐的現象，除此之外，當我們緊盯電腦螢幕時，眨眼次數可能會減少，容易讓眼睛乾澀造成不適。

電腦族的護眼撇步

一、 正確的用眼習慣

「長時間、近距離」這六個字形容的用眼習慣在兒童會造成近視增加，在成年人則容易讓眼睛過度疲勞。因此筆者建議長時間的電腦使用者可以每工作 30~40 分鐘，讓眼睛休息 1 至 3 分鐘，休息的方式最簡單的就是閉目養神，並用指腹沿著眼眶骨按壓幾圈，或是離開書桌和電腦等近距離環境，讓眼睛可以注視 6 公尺以外的目標，使睫狀肌可以適度地調節放鬆，但筆者並不建議用快速地轉動眼球來放鬆眼睛。

電腦螢幕最好距離眼睛 50~70 公分，並維持螢幕與眼睛平視或略低；室內光源應充足，以降低螢幕本身所發出之光線對眼睛過度刺激；避免在光線不足的環境或移動的車體裡使用手機上網瀏覽、觀看影片或玩遊戲，因為睫狀肌必須更辛苦地調節才能對焦，讓眼睛更容易疲勞；另外，在使用電腦時要提醒自己別忘了眨眼睛，因淚水要透過眨眼睛的動作才能有效地分布於眼表面，否則淚水蒸發後，眼睛就開始乾澀疼痛了。

二、 正確的眼鏡配戴

自然發生的老花眼約在 40 歲後，看遠和看近開始需要不同的眼鏡度數，例如原本近視的人在看近時要減少眼鏡度數，這時候可以考慮驗配一副看近用的眼鏡或是遠近通用的漸進多焦眼鏡。至於 40 歲以下的族群，平時使用的眼鏡可以配足度數，不太需要有遠近度數的分別，但是對一些需長時間近距離用眼的工作者，可以根據個別情形驗配看近專用的眼睛。

例如原有近視的人，在近距離工作時可以將眼鏡度數微降一百度左右，在不影響近距離清晰度的情形下，可減少眼睛疲勞的發生。

三、 正確的就醫習慣

眼睛疲勞的原因很多，其中因為用眼過度或眼鏡度數不適合的情形十分常見，另外像乾眼症、斜視、眼壓升高、虹彩炎、角膜炎…等許多因素都可能出現眼睛疲勞、痠澀、疼痛等症狀，都需要由眼科醫師仔細檢查才能對症下藥，民眾不要輕忽眼睛疲勞的症狀而隨便點藥，錯失治療的良機。臺大醫院眼科除了一般門診為民眾的各種眼疾把關治療，另設有「屈調特別門診」，負責眼睛屈光調節相關的檢查，以及驗配正確的眼鏡度數，不少患者忍受多年眼睛不適的症狀卻苦無解答，竟在更換正確的眼鏡之後大獲改善。

使用度數不合的老花眼鏡，例如到市場或地攤自行購買老花眼鏡，並沒有針對病人兩眼做單獨的矯正，也不可能包含散光的度數，更沒有精確測量看近時的瞳孔間距，種種因素不僅會造成患者的近視力不良，還可能引起在近距離閱讀時的眼睛不適，或造成姿勢不佳，而引起頸部及背部的痠痛不適，甚至因不正確的眼鏡度數在上下樓梯時踩空跌倒，而導致骨折或其他更嚴重的外傷，影響的就不只是視力而已了。

配戴眼鏡就像是為眼睛裝上角膜和水晶體以外的第三個鏡頭，正確的眼鏡可以幫助眼睛發揮最好的功能。在享受科技帶來的便利時，也別忘了善待自己的靈魂之窗，才能看得清楚、看得舒適、看得長久。

眼科部主治醫師 魏以宣