

# 您準備好

# 眼睛



# 健康檢查了嗎？

護理師/吳悠

眼睛為靈魂之窗，有健康的眼睛才能享受彩色的人生。生活在廿一世紀這個資訊爆炸且電腦成為必需品的年代，越來越多的人每天必須看書、打電腦，使用視力長達十多個小時，健康的眼睛一直被忽略，”沒有眼睛不適症狀，並不代表無眼睛疾病”。基於”早期發現，早期治療”的觀念，眼睛健康檢查，你做過了嗎？

## 您的眼睛健康嗎？

1. 長期使用3C電子產品，眼睛易酸痛、疲累或對焦不易者。
2. 長期於空調環境下工作，眼睛易乾澀或疑有乾眼症者。
3. 中高度近視或疑有飛蚊症者。
4. 長期配戴隱形眼鏡，眼睛時有紅痛不適或疑有隱形眼鏡相關之角結膜病變者。
5. 有青光眼家族史或眼睛常覺漲痛者。
6. 長期在高輻射環境下工作者。
7. 有視力減退或視力模糊等症狀者。
8. 糖尿病。



很多人以為眼科檢查，只是測試近視、遠視、散光等問題，其實各個年齡層都有不同的視力障礙，八歲前是護眼的關鍵期，而40歲後則要留意有否青光眼等病變。可惜不少人忽略視力檢查的重要性，加上不當使用隱形眼鏡、長時間用手機和電腦，誘發各種眼疾，嚴重者更可致盲。

# 嬰幼兒 視覺系統發育



寶寶出生後，大部分父母只著重子女的（身體檢查），往往看走「眼」，忽視嬰幼兒眼科檢查的重要性。小朋友由出生至八歲，是護眼的關鍵，應為子女安排眼科檢查，確保他們在視覺系統發展的黃金期，眼睛的各項功能正常發展。建議小朋友三歲時可接受全面的眼科檢查，因他們已認識數字及英文字母，驗眼時能作出反應。不過，小朋友眼睛對焦能力較強，容易在檢查過程中出現假性近視，醫生會因應情況為小朋友滴眼藥水，用作控制晶狀體弧度和厚度，以及放鬆睫狀肌，確保檢查結果無誤。

## 壯年人 全面功能檢查



青壯年人護眼意識不高，平日接觸的只限於屈光檢查（近視、遠視、散光）。全面的眼科檢查可分成三大部分，包括視力及屈光檢查、視覺功能檢查和眼睛內外健康檢查。視力及屈光檢查主要利用電腦驗光機，用來量度我們中央視力的解像能力，檢驗近視、遠視和散光。至於視覺功能檢查，除電腦驗光機，有時還需要用到「色覺檢查圖」和特製的立體書本，檢查雙眼的調節功能、視野的空間範圍、顏色及立體視覺能力。最後，就是進行眼睛內外健康檢查，眼壓測量儀檢查眼壓是否正常，裂隙燈顯微鏡等先進儀器，檢查角膜和視網膜等內外組織。別以為全面的眼科檢查要耗時大半天，事實上，只要檢查者合作，完成一系列的眼科檢查只需要半小時至一小時，非常方便。

## 中老年 慎防眼疾病變

雙眼接觸屏幕的時間愈來愈長，而誘發各類眼疾，眼科檢查猶如身體檢查般重要。40歲以上的中年人，應每年進行詳細的眼科檢查。「青光眼是四大致盲殺手之一，亦是眼疾中的隱形危機，一般病變的年齡是40歲。若未能及早治療，嚴重者可引致永久失明。」除此之外，有兩大類人士同為高危險，一是有家族病史，如青光眼或糖尿病，多與家族遺傳有關；二是深近視者，即600度或以上，容易出現飛蚊和閃光等徵狀，甚至引致視網膜脫落。



所以準備好要看眼睛了嗎？