

甩掉16大傷眼壞習慣

文 / 郭岳潭



除了過度使用眼睛傷眼之外，生活中一些不經意的習慣，也正在一點一滴傷害著靈魂之窗，加重眼睛的負擔，像是習慣在公車上看手機，或是上班時為了看得更清楚，把眼睛貼近螢幕，甚至是躺著看書或關燈之後還拿起手機滑……等等。應該甩掉這些傷眼的壞習慣，才能避免眼睛提早老化或視力惡化。

眼睛是靈魂之窗，張開雙眼就能看到一張張熟悉的面容，看盡世界的美麗風景。臺北慈濟醫院眼科主治醫師詹立璋，點名現代人最常犯的16大傷眼壞習慣，最好趕緊甩掉，千萬別等到眼睛生病了，才發現後悔莫及。

壞習慣 1：揉眼睛

揉眼睛的時候，手上的髒污、細菌，容易進入眼睛內，造成結膜炎、感染，是最常見引起急性結膜炎的原因。而且眼睛過敏有愈揉愈癢的特性，揉眼睛時，會刺激眼部過敏物質大量產生，釋放更多過敏物質。

另外，當有異物卡在眼睛內，千萬別隨意揉眼，此時揉眼睛會造成異物刮傷角

膜，造成角膜破皮、感染，最好的解決方式是輕輕反覆眨眼，刺激淚液分泌，透過淚液把異物沖洗流出，或使用無菌生理食鹽水沖洗眼睛，若持續無法改善，應盡速就醫。

壞習慣 2：趴著或躺著閱讀

許多人習慣趴在桌上看書、寫字或畫畫，或是躺在床上滑手機，但這兩種身體姿勢，都不容易維持適當的用眼距離，容易造成學童近視度數加深，而成年人則容易產生睫狀肌緊繃、過度疲勞，加速老花眼的發生。

坐姿是最適當的閱讀姿勢，建議閱讀或滑手機時，背部及頸部儘量打直，用眼距離應該至少保持35～45公分以上。

壞習慣 3：移動時閱讀

行進間，例如走路或是搭公車、捷運時看書及滑手機，身體在晃動的過程中，必須花費更多精力平衡對焦距離，比較容易產生眼睛疲勞。如果車內的光線又不充足，更大幅加重眼睛的負擔，造成疲勞酸澀。



壞習慣 4：長時間看 3C 螢幕

上班族聚精會神觀看電腦螢幕，眨眼睛的頻率自然降低，當淚液沒有平均分布在眼球表面，角膜就無法獲得足夠的滋潤，容易造成角膜乾燥、充血，尤其待在室內空調環境中，更會加速淚液的蒸發，嚴重的話，可能造成角膜破皮。

正常情況下，每分鐘眨眼次數大約 10～15 次，如果低於 10 次以下，就容易造成眼睛太乾，建議適時留意眨眼頻率，用眼每 30 分鐘，就要閉眼休息 3 分鐘，或是看遠方舒緩眼睛疲勞。



壞習慣 5：

過度使用眼藥水、消紅眼藥水

目前無論是醫師處方的罐裝眼藥水，或是市售的罐裝眼藥水，都含有可避免細菌滋生的防腐劑，但防腐劑的累積，可能導致眼睛發生藥物中毒，造成結膜刺激，產生發炎、充血等不良反應。

另外，坊間的消紅眼藥水，成分含有微血管收縮劑、抗組織胺，容易產生角膜乾澀的副作用，惡化乾眼的症狀。除非在醫師指示之下，否則任何罐裝眼藥水，建議一天使用不可超過 4～6 次。

至於，單支的人工淚液則不含防腐劑，可以安心多次使用，但拆封後記得盡快使用完畢，否則開封後二十四小時後就應丟棄，以免細菌滋生。

壞習慣 6：刷睫毛膏、畫眼線

愛美人士常會畫眼妝，但睫毛膏、眼線液含有化學成分物質，對眼睛有刺激性，注意刷睫毛膏、畫眼線時，不要太接近或

觸碰到眼睛。而畫內眼線的位置非常靠近眼瞼的皮脂腺分泌出口，若長期有畫內眼線的習慣，可能造成皮脂腺出口被眼線液或眼線膠阻塞，引起眼瞼發炎。

眼妝經過一段時間，可能發生乾燥脫落，或是眨眼時，不小心就會掉到眼睛內。如果化妝品覆蓋在眼球表面，容易刺激結膜，引起結膜過敏發炎，建議可用人工淚液適時沖洗眼睛。

另外，卸眼妝時，除了使用卸妝棉之外，也應該使用較細的棉花棒，才能將眼線清除得更乾淨，並用人工淚液沖洗雙眼，記得有配戴隱形眼鏡或美瞳片的人，也要先取下眼鏡後再卸妝。

壞習慣 7：熬夜

熬夜直接減少眼睛休息的時間，降低感光細胞代謝廢物的機會，而且過度用眼容易增加眼睛的負擔，導致睫狀肌持續緊繃、過度收縮，難以放鬆而引起假性近視，更會使老花眼提早發生。

另外，夜間淚液分泌減少，持續用眼不休息，眼睛容易感到乾澀，另外，睡眠不足也會導致淚液分泌減少，得到乾眼症的機率大增。

壞習慣 8：關燈玩手機

在關燈時週圍環境暗，眼睛的瞳孔會自然放大，此時看手機，手機放射出來的藍光會透過較大的瞳孔，更大量的射入眼球內部，而手機螢幕釋放的藍光，屬於高能量強度的可見光，會使眼睛的水晶體及黃斑部的負擔會加重，容易加速白內障、黃斑部病變的產生，造成視力受損。建議用手機等 3C 產品時，週遭光線要充足，

而螢幕的亮度可不必開到全亮，開一半再稍微亮一些，閱讀舒適即可，可以減少眼睛的負擔。



壞習慣 9：眼鏡度數不足

各種眼睛屈光問題，包括近視、遠視、散光、老花，都必須配戴足夠度數的眼鏡。若是近視及散光眼鏡度數過度不足，會導致觀看遠方的視力不足，前方影像模糊不清，容易導致近視度數加深；遠視眼鏡度數不足，造成睫狀肌過度收縮，眼睛容易疲勞；老花眼度數不足，則會近距離視力模糊，導致眼睛酸痛、頭痛。

壞習慣 10：不戴太陽眼鏡

陽光中紫外線屬於波長短、能量大，對眼睛的傷害性也越大，曝露於大太陽底下，強光紫外線進入水晶體，長期下來，容易引起水晶體混濁導致白內障，也會造成視網膜黃斑部的感光細胞受損，進而引起黃斑部病變。

建議陽光強烈的正中午，或是前往海邊、沙灘、岩石地形的地方，務必配戴太陽眼鏡，尤其三歲以下幼童，眼睛保護機制尚未發育完成，更需要做好防護，減少紫外線對眼睛的傷害。

另外，太陽眼鏡選擇以鏡面越大越廣的越好，最好是全罩式、具有UV400的標示，鏡片顏色以灰色、黃色為佳。

壞習慣 11：戴隱形眼鏡超過 8小時

目前市面上的隱形眼鏡，無論是日拋、週拋、雙週拋、月拋，建議配戴時間以 8

小時為限，若配戴時間過長，鏡片透氧度不足以供應角膜所需，將導致角膜表面組織缺氧，發生破皮、水腫，不只降低配戴舒適度，也會增加眼睛感染的風險，當角膜過度缺氧的話，還會長出新生血管，除了眼白布滿紅血絲外，更延伸到角膜上。

戴隱形眼鏡的時間應循序漸進，第一次以四小時為限，依每個人的眼睛有所不同，每天增加一～二小時，一天最多不可超過八小時。

壞習慣 12：戴著隱形眼鏡睡覺

睡覺的時候，眼睛淚液分泌量減少，降低角膜的氧氣供應，若又帶著隱形眼鏡入睡，就會造成角膜更加乾燥，容易發生破皮、水腫，而且長時間戴隱形眼鏡，鏡片上容易覆著髒污，對眼睛的傷害也更大，即使是午休也建議取下。



壞習慣 13：戲水不拔隱形眼鏡

戲水時，戴隱形眼鏡較美觀、舒適，但無形之中，卻會增加感風險，由於游泳池、海邊及溫泉中，普遍存在腺病毒、微孢子蟲、阿米巴原蟲等，而戴隱形眼鏡會降低眼睛的抵抗力，並減少淚液刷洗的能力，微生物又容易黏附在鏡片上，感染風險大大增加。

輕則造成角膜潰瘍，即使癒合後，也可能留下疤痕影響視力，嚴重甚至角膜潰爛形成穿孔造成失明，建議戲水時避免戴隱形眼鏡或是加戴護目鏡，可以避免眼睛接觸池水。

壞習慣 14：常戴美瞳片

變色片、娃娃片為了配戴的美觀效果，會在鏡片印上特殊顏色的圖案，印製的方法大致可分為三種，而不同印製方法，會大幅影響到配戴安全。

1. 是印在鏡片的外表面，缺點是表面的顏料經眨眼時眼皮反覆摩擦，容易脫落，顏料脫落掉落至眼內，會導致眼睛的刺激過敏發炎。
2. 將顏料內夾在鏡片的中層，這種的顏料最穩定，不會脫落。
3. 將顏料印在鏡片內面，也就是接觸角膜的一面，除了顏料脫落時會刺激眼睛之外，印有顏料也會使鏡片表面較不光滑，容易卡上病菌，增加感染的機會。

要了解變色片、娃娃片屬於哪一種設計，可用棉花棒輕輕搓鏡片表面，看顏料是否會脫落，若會脫落就表示顏料是印製在表面，也有可能配戴時掉落在眼睛裡造成刺激發炎。

壞習慣 15：隱形眼鏡未確實清潔

在隱形眼鏡的選擇上，建議首選對眼睛傷害最小的硬式隱形眼鏡，因透氧度較高、不易有缺氧問題；其次是日拋型隱形眼鏡，每日丟棄不會造成髒污累積，但是費用較高；而反覆使用的常戴型軟式隱形眼鏡，要注意徹底清潔，以免病菌黏附造成感染。

軟式型眼鏡的清潔，主要分多功能清潔液及雙氧水系統，多功能清潔液的使用

方法，在洗手後將隱形眼鏡取下，倒入多功能清潔液後，以指腹用放射狀搓洗淨片約二十次，接著充分浸泡在多功能清潔液中至少六小時，才能殺死大部分的細菌和黴菌。

而雙氧水系統的清潔液，是目前殺菌力最強的藥水，對細菌、黴菌及阿米巴原蟲都有效，需注意的是雙氧水搓洗消毒之後，要浸泡在裝用的隱形眼鏡盒內，才能將較具刺激性的雙氧水中和為中性的生理食鹽水。配戴前須先使用生理食鹽水沖洗，以免刺激眼睛導致破皮。

倘若隱形眼鏡未充分清潔就重複配戴，容易造成上面黏附孳生的病菌感染眼睛，造成角膜潰瘍糜爛，可能造成失明，視力無法回復之虞。

壞習慣 16：沒有定期檢查

600 度以上的高度近視，以及患有糖尿病、青光眼家族史的人，容易引發視網膜剝離或是破裂、青光眼等潛在問題；而糖尿病視網膜病變，雖然早期沒有症狀難以察覺，一旦變成增殖型糖尿病視網膜病變，會導致玻璃體出血，突然暫時失明，透過手術，也不一定完全恢復視力，建議定期接受眼底檢查。【本文摘自常春月刊 435 期】

