視力保健

1. 怎樣吃對眼睛好？

一般所知眼睛之健康需要一些營養素：維生素 A 可幫助光敏感色素的形成，若缺乏維生素 A，會導致夜盲症，同時也會有乾眼症及角膜軟化症。維生素 C、E 則有抗氧 化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物、自由基，避免組織破壞，對眼睛水晶體、視網膜，有保護的功能。b 胡蘿蔔素在體內轉化成維生素 A。一些類胡蘿蔔素如葉黃素、玉米黃質具抗氧化功能，可保護水晶體和視網膜黃斑部。DHA 促進腦部，中樞神經系統，以及眼睛視 網膜的發育。鋅離子可能與視網膜黃斑部的健康有關。高密度脂蛋白則可促進血液循環，有助於改善眼內血液循環。吃富含以上營養的食物有利眼睛健康。

富含這些營養的食物有胡蘿蔔，蕃茄，木瓜，南瓜，菠菜，綠花椰菜，枸杞等黃紅色和深綠色蔬果（維生素 A、C、E、b 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質）。，牛奶（維生素 A），植物油（維生素 E），深海魚類如鮪魚、鮭魚（DHA、維生素 A、高密度脂蛋白），各種植物的種子如核桃、松果（維生素 E），牡蠣（鋅）等等。

防治白內障，若身體狀況許可的話，應多攝取含維生素 C、E、葉黃素、玉米黃質的食物。預防視網膜黃斑部病變，若身體狀況許可的話，應多攝取含維生素 A、C、E、b 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質、DHA、鋅離子、高密度脂蛋白的食物。

食物應多生鮮，烹調宜蒸煮，應避免油炸、燒烤等促使人體老化的烹調方式和煙燻、醃漬等食物。

2. 電腦族易有假性近視

年輕電腦族，有時連續加班日以繼夜工作，結果出現頭暈、頭痛、視力模糊情形到醫院就診。醫師檢驗視力，發現近視增加二、三百度，但睫狀肌麻痺後，近視減了二、三百度，證實是近來常見的電腦族假性近視。

一般配眼鏡是以看清楚距離六公尺外的東西為準，但長時間在電腦前工作的人，距離電腦螢幕只有三、四十公分，工作時最好減配 150 到 200 度，也就是近視 500 度的人，打電腦只要戴 350 到 300 度的近視眼鏡就可，但一般人常配戴足夠度數的近視眼鏡工作，結果長時間近距離工作後，眼睛很容易疲倦模糊，產生 所謂的電腦族假性近視。這時如果在眼睛疲勞的情況下驗光配眼鏡，結果近視眼鏡愈配愈深，眼睛不舒服的情況就愈來愈嚴重。

這類電腦族假性近視患者，絕大部分是二十到四十歲的電腦族。電腦族如果經常出現眼瘦、頭痛、視力突然模糊不清等症狀時，最好找眼科醫師檢查，確認自己的眼鏡度數是否配過度。

3.降低近視度數－長效型散瞳劑阿托平奏效

使用長效型散瞳劑阿托平（Atropine）是目前醫界認可預防或抑制近視度數增加的方法。研究發現，使用阿托平治療學童近視，不但可減緩近視度數增加，更具有降低眼壓效果，且眼睛前房隅角及前房深度在治療後都有增加。

不過，使用阿托平治療近視僅限於兒童，對於已近視的成人隨便使用阿托平反而可能影響眼睛調節功能，增加青光眼罹患率；而兒童使用阿托平，因瞳孔放大可能有畏光現象，也應注意戶外活動最好戴上帽子及太陽眼鏡，以減少長期畏光帶來的不適。