

JULY 2021 VOL.9

# 善待靈魂之窗

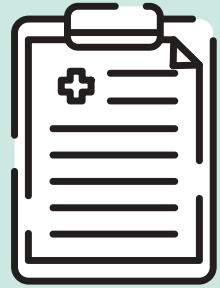
嘉義市政府員工協助方案電子報

健康促進-護眼專刊



瞳心協力守護eye





# 常見眼疾



## 白內障

眼睛水晶體混濁而造成視覺模糊、視力缺損，老化是最常見的原因，手術摘除是目前唯一的治療方式，尚無顯著的預防方法。



## 青光眼

眼壓異常而導致視神經萎縮，視野逐漸縮小，持續進行的傷害且無法回復；治療目標是眼壓降低或控制在穩定的範圍。



## 黃斑部退化

黃斑部遭受傷害，會引起影像中心模糊不清，導致近距離視物的困擾，其退化是無法痊癒的。



## 視網膜剝離

初期會有飛蚊症的現象，或是感覺到視野周邊發生像閃電般的閃光，主因為近視、家族遺傳，未及時治療，可能會完全失明。



## 視網膜病變

因糖尿病造成視網膜出現病變，是一種終身的疾病，患者發現糖尿病時，應做定期的眼科檢查。





若出現以下三種徵兆，就代表眼睛已經有老化的跡象囉!!!

**乾眼症**：若常感到眼睛很乾，甚至眼周會癢麻脹痛、視力模糊，恐已罹患乾眼症

**飛蚊症**：眼睛看到很多小黑點，尤其是盯著空白地方時更為明顯

**老花**：看近時眼睛無法聚焦，以致眼睛看不清楚、很吃力，尤其看書報更為明顯



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：新竹國泰綜合醫院  
眼科主任 陳瑩山醫師



# 近視是個疾病

近視病容易讓眼睛提早老化，導致視力變差，視野受損，甚至拉高失明的機會。



近視眼容易得 **青光眼**  
導致邊緣視野受損



近視眼容易得 **黃斑部病變**  
導致中心視野受損

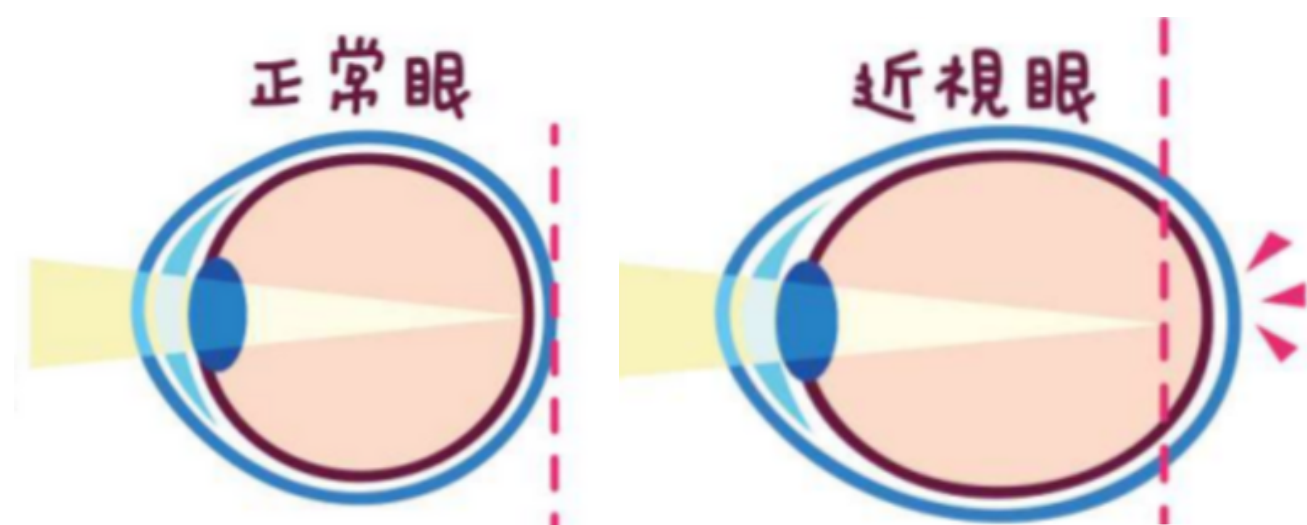


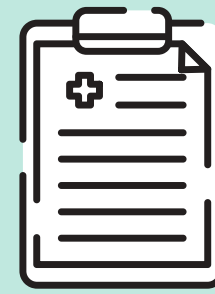
近視眼容易提早 **白內障**  
導致看東西模糊、霧霧的



## 近視要控制，不要任由其發展

現代人使用3C產品過多，在台灣平均每年近視增加75-100度，如演變為500度即高度近視，白內障、青光眼、黃斑部病變皆可能提早發生，且增加視網膜剝離的風險，提高失明機會。





# 阿姆斯勒方格表 (AMSLER GRID)

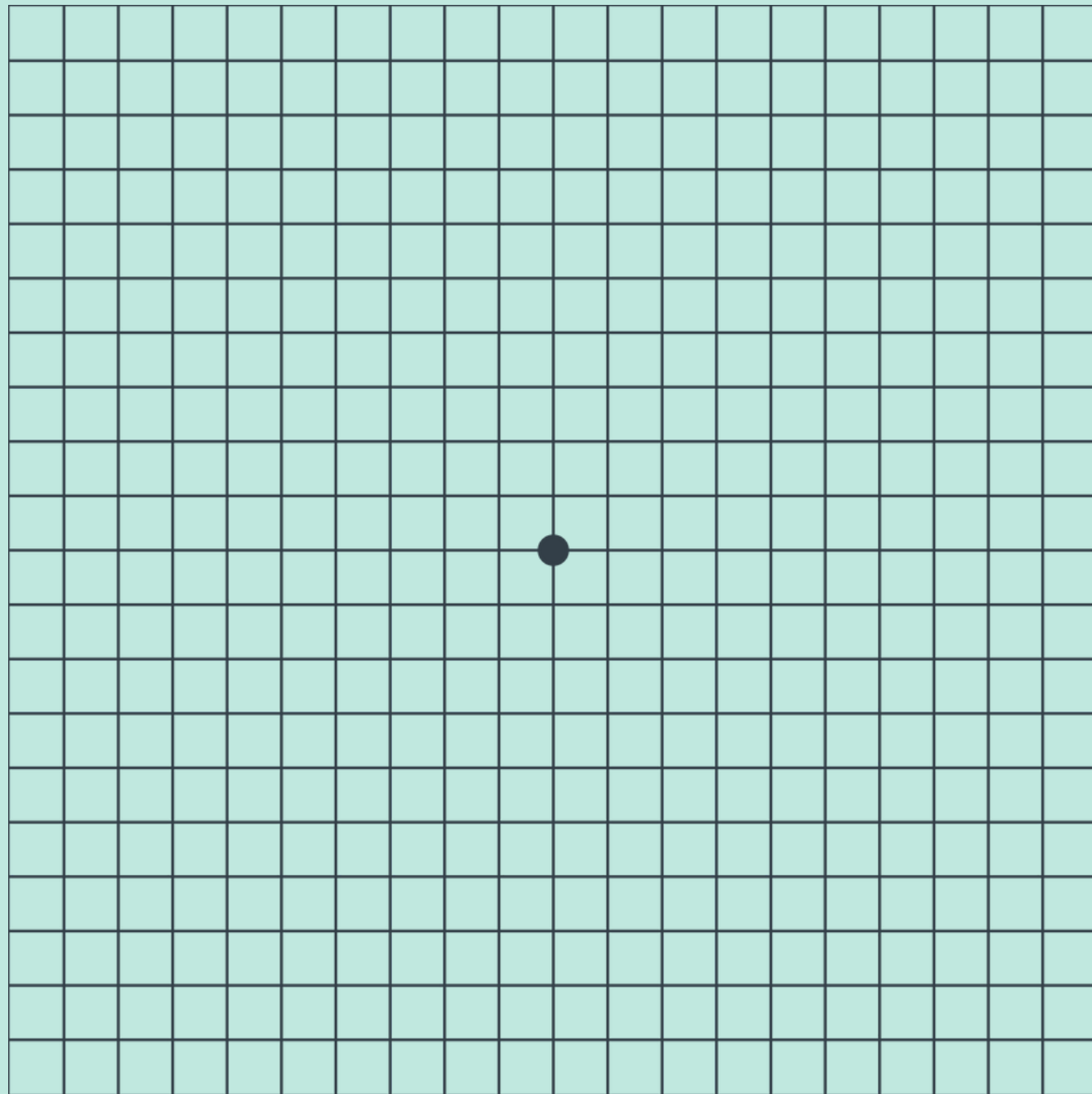
說明：

一個簡單的自我檢查老年黃斑部病變的方法。

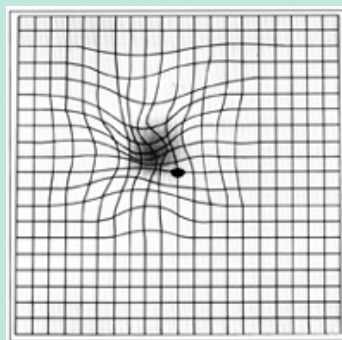
使用方式：

1. 把方格表放在眼前30公分之距離，光線要清晰及平均。
2. 如有老花或近視，須配戴原有的眼鏡進行測試。
3. 先用手蓋著左眼，右眼凝視方格表中心黑點。
4. 複步驟1至3檢查左眼。

※正常觀看方格為棋盤狀直線；若出現畫面模糊、扭曲或黑點擴散等非直線狀態，應儘速前往眼科診查。

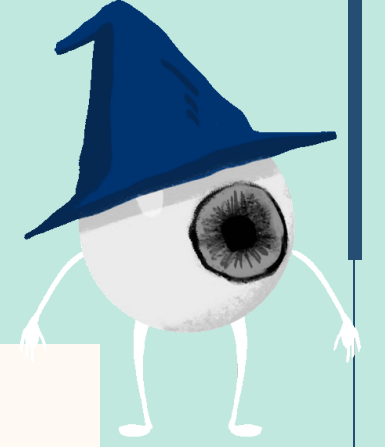


老年黃斑病變患者所見



# 自我檢查量表初步評估乾眼症

如果初步判斷為乾眼症，接下來可以就醫進行下一步檢查。



## 乾眼症評分方式(OSDI)

HEHO

$$OSDI = (\text{分數總和} \times 25) / \text{答題數總和}$$



## 檢測內容 (NA 不計入答題數)

### 過去一週眼睛感覺：

	隨時	大部分時間	約一半時間	偶爾	無
乾澀	4	3	2	1	0
畏光	4	3	2	1	0
發紅有血絲	4	3	2	1	0
痠痛	4	3	2	1	0
異物感	4	3	2	1	0
分泌物黏稠	4	3	2	1	0
視力模糊	4	3	2	1	0
視力不佳	4	3	2	1	0

### 過去一週因為眼睛不適對下列活動產生影響：

	隨時	大部分時間	約一半時間	偶爾	無	不適用
閱讀	4	3	2	1	0	NA
使用手機/電腦	4	3	2	1	0	NA
夜間開車	4	3	2	1	0	NA
看電視	4	3	2	1	0	NA

### 過去一週眼睛在以下狀況感覺不舒服：

	隨時	大部分時間	約一半時間	偶爾	無	不適用
颳風時(眼睛怕風)	4	3	2	1	0	NA
乾燥環境	4	3	2	1	0	NA
冷氣房	4	3	2	1	0	NA

# 日常生活護眼可以這樣做!

迎接「睛」彩人生

## 均衡飲食，天天5蔬果

一天五個拳頭大小不同顏色的蔬果(3份蔬菜、2份水果)。



## 執筆、坐姿要正確 坐姿321

### 3直角

腳掌到小腿90度  
小腿到大腿90度  
大腿到身軀90度

### 2手平

2肩放鬆，2手平放在桌上，肋骨下緣在桌板附近

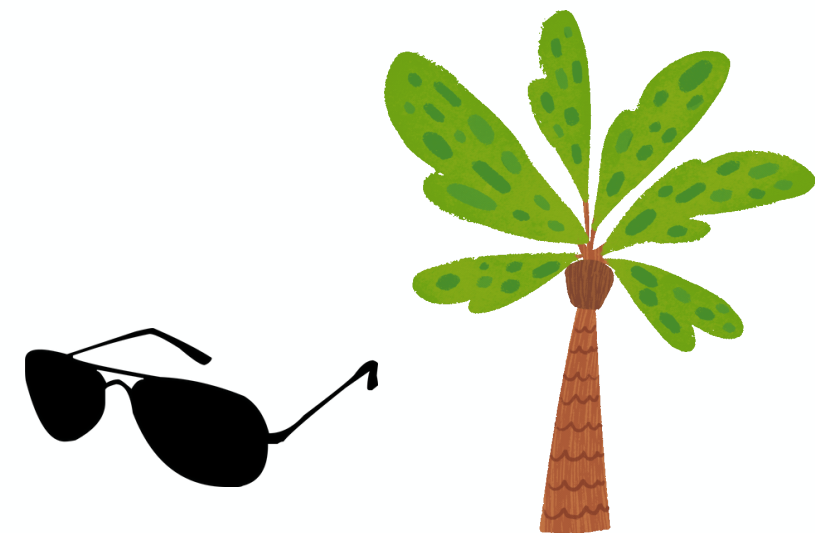
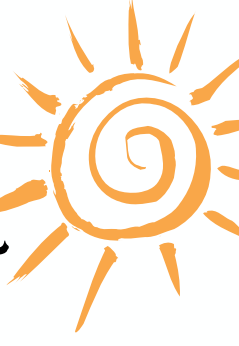
### 1直線

耳、肩、臂在同一直線上



## 戶外活動120

- 增加戶外活動時間，能減緩近視發生及進展。明亮、寬、廣、遠的環境能讓眼睛睫狀肌放鬆，是視力的保護因子。研究證實，增加戶外時間能降低近視的發生及加深。
- 一天平均累積戶外120分鐘活動量，一天至少運動30分鐘，要把握和煦陽光，戶外活動應戴帽子或太陽眼鏡。



# 日常生活護眼可以這樣做!

迎接「睛」彩人生

長期近距離用眼，眼睛的睫狀肌過度收縮，會出現下列症狀

- 眼睛酸、乾澀、視力模糊、流眼淚等。
- 頸、肩、腕疼痛症狀。
- 全身疲勞。

## 螢幕的危害

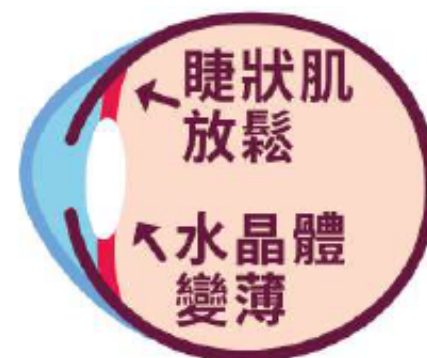
- 產品亮度高，會刺激眼睛不斷調節，造成眼睛疲勞。
- 造成眼酸、眼脹等問題。
- 螢幕越小越傷眼，不要用手機平板看影集。



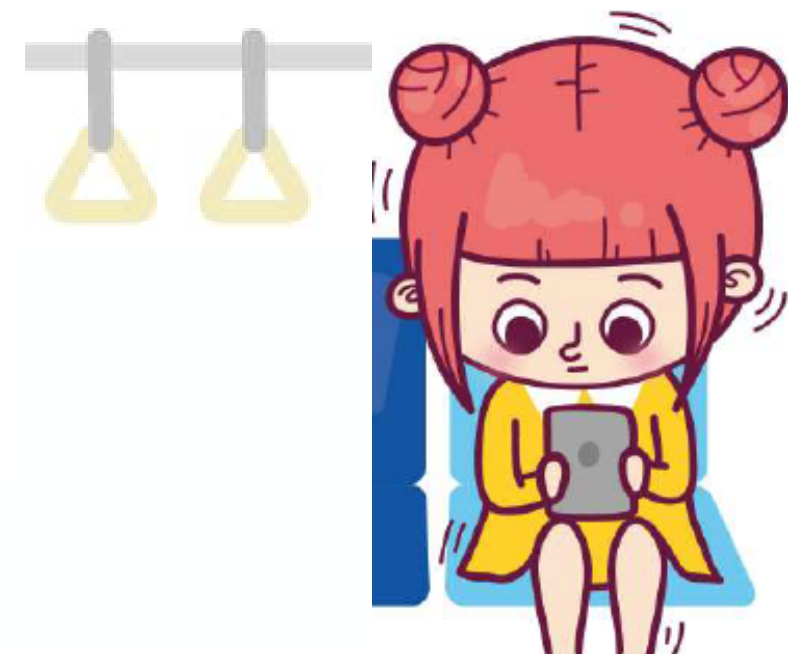
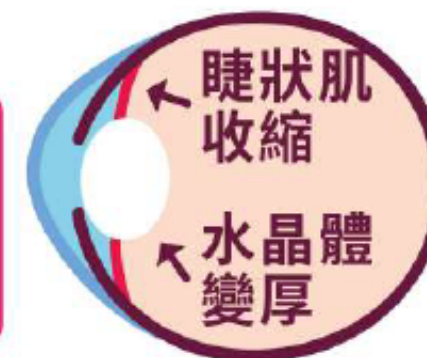
## 其他傷眼的行為

- 車上玩手機、平板電腦、看書報。
- 在晃動的交通工具上閱讀，不易讓眼球平衡，眼睛必須花更多力氣對準目標，以保持整體平衡。
- 看電視廣告時間沒有休息。

遠距離用眼



近距離用眼



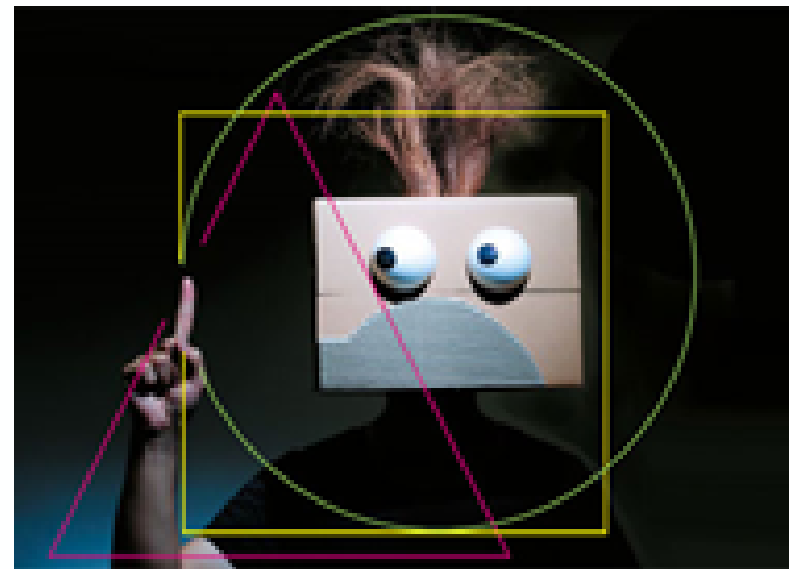


# 「轉轉眼球」就能消除眼睛疲勞！

眼球操的最大功效：**消除疲勞**！

## 鬥雞眼訓練

遠近調節，就像照相機對焦一般，讓睫狀肌一下看遠、一下看近。



## 眼球轉動運動

眼球轉動，眼球可以上下左右活動，活動眼球附近較少用到的肌肉。



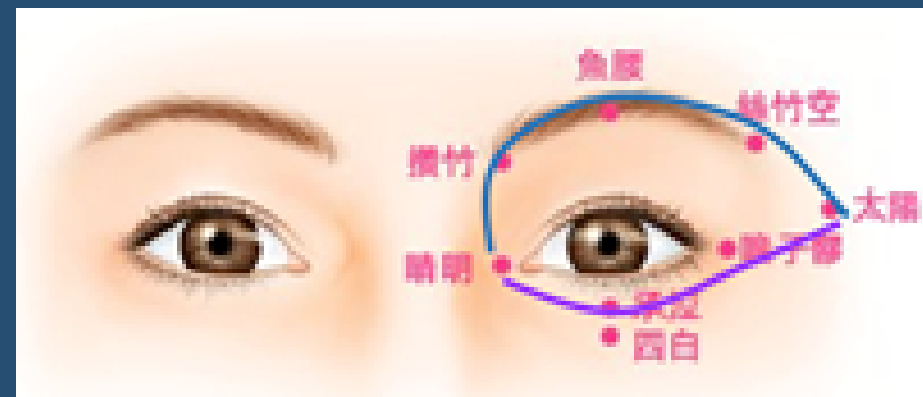
# 成人視力保健目標：

## 「度數不增加」 & 「保護眼底、視網膜不病變」



### 按摩做操 ~ 增強視力、減低眼睛疲勞感

## 眼睛操



## 按耳穴

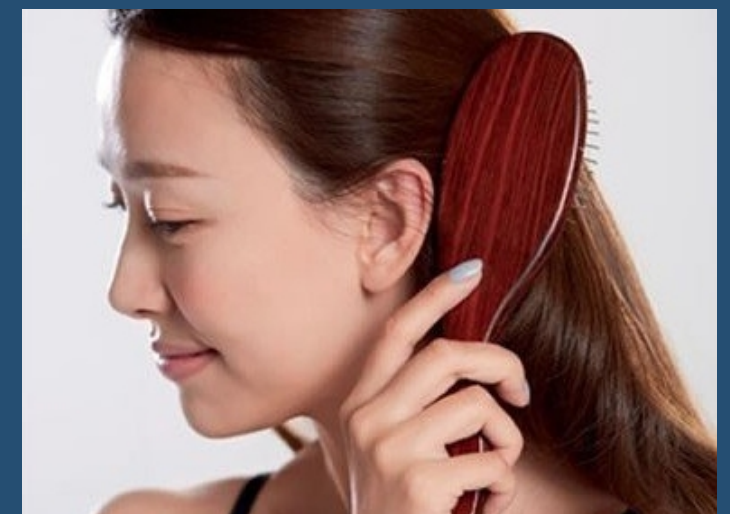


雙手摩擦生熱，食指依序按壓位於眼頭的睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、太陽穴；中指則順著下眼眶按壓睛明、承泣、瞳子膠與太陽穴，壓揉到有點痠痛為止，重複按20次。

揉按神門、心點、目1、目2、眼點等耳穴，可以減緩近視加深與幫助降低眼壓。

## 常梳頭

最好用木梳，晨起睡前，頭部前後、左右兩側梳頭、按摩頭皮，疏通頭部氣血循環，讓雙眼更明亮。





# 高齡友善職場 😊

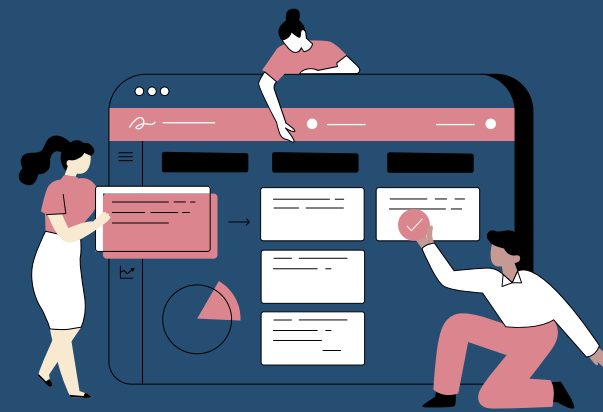


為建構友善工作環境，可審酌單位內60歲以上同仁需求，改善相關辦公周邊設備，如：

- 簡化操作步驟

- 提供額外照明設備

- 提供較大的螢幕顯示器(調整螢幕解析度、圖示及字體大小)



→ 進行職務再設計，並優先改善辦公周邊設備，視個人身心狀況，進行工作內容或工作方法等個別差異調整，以提供適當、舒適的辦公環境。





中華民國眼科醫學會  
護眼SOP：

「Shorten」

縮短近距離用眼時間

「Outdoor」

走出戶外讓眼睛休息

「Prevention」

預防眼疾定期健檢

# 全民護眼一起來



**縮短近距離  
用眼時間**

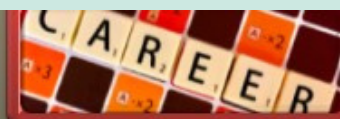


**走出戶外  
讓眼睛適度休息**

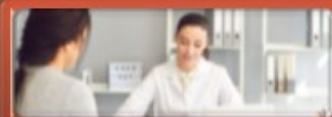


**預防眼疾  
定期健檢**

# EAP 員工協助方案



生涯規劃



身心健康/心理諮商



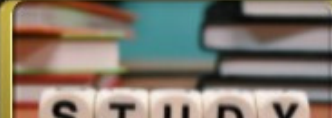
婚姻關係/親子關係



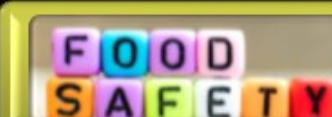
法律諮詢



理財保險



研習規劃



食安健康



生活資訊



線上自我檢測

## 防疫小幫手



掃一掃下面QR CODE，就可以連結相關防疫措施及消息之管道唷！



臺灣社交距離APP



心情溫度計APP



疾管家LINE頻道

嘉義市政府員工協助方案專區



幸福Chiayi EAP + 1

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線:05-2770482#274

s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com



更多內容詳見  
員工協助專區

