

讀《3C 使用的熟齡護眼之道》 的冬日隨筆



眼科部主治醫師 侯鈞賀

十二月的徐州路居然透著一股冬日午後的寧靜，泛黃的楓香葉子隨著陰涼的空氣，一片片飄落在微濕的人行道，真難相信旁邊就是車水馬龍的臺北車站。

五十一歲了，擔任金融公司的資深經理，應該也是對得起過去的努力。呵呵～臺大醫院可真難停車，剛好繞到紹興南街看到一個停車格，開心的下午好運氣！只是 Salvatore Ferragamo 的高跟鞋實在不適合臺灣的人行道，還好有一週三次的瑜珈課呢，姐姐平衡感可不一般啊！

要不是眼睛的問題愈發嚴重，乾澀、時不時的視力模糊，哪來的美國時間到臺大看眼科。

今天早上打開電腦，讀著研究員傳來的生技產業報告。James 總是這樣，老是寫不到重點。眼睛又開始腫脹乾澀，這個月常常這樣，現在居然一早就

不舒服。而且，右眼怎麼突然飄來一團模糊的晃動陰影。○的！不能再拖了！

候診室居然擠到沒有位子坐，這也真是廟大空間小。最好等一下醫師的表現值得這樣站著等待！也不知道要等多久，回個 LINE 先。

「54 號，54 號，李小姐。」

「等待的時候要注意燈號，別一直滑手機！」護理師說。

呵！～銳利眼神下的溫柔聲音。

果然是臺大的宅男醫師，微黏隨手旁分的頭髮，略皺的醫師袍，藍色襯衫的磨損領口。不經意抓了一下 Theory Luxe 駝色套裝的裙邊，真懷疑當年選商學系還是醫學系才算第一志願呀！

「眼前飄動的陰影屬於飛蚊症的一種，是眼睛裡面的玻璃體因為老化所引起的，屬於正常的退化，百分之九十九都沒問題。」

一定要提到「老」這個字嗎？沒禮貌！

「但是突然大量出現的飛蚊症就要小心，像你這一次它拉扯到視網膜，造成視網膜破洞，需要打雷射強固破洞周圍組織，避免進一步引起視網膜剝離。視網膜萬一剝離了，就往往不是雷射可以處理的，多半會需要開刀手術，而且很可能會影響視力。萬一剝離漫延到視網膜中心，則甚至會失明的。」醫師接著說。

感謝神！有第一時間衝來醫院的。

「另外，你的眼睛腫脹不是青光眼的問題，你的眼壓正常，視神經也正常。但是有一半左右青光眼的病人眼壓也是正常的喔！所以正常眼壓不代表沒有青光眼，還是要看視神經的狀況。特別的是，研究有發現五十歲以上的人群中，約 2 ~ 5% 的人有青光眼，而這當中，有接近一半的完全不知道自己患有青光眼。」

「原因就是青光眼在初期幾乎沒有症狀，等到自己覺得視力變差或視野受損，往往已經是中晚期的青光眼了，更重要的是這些視覺的傷害，都是沒辦法恢復的。治療也只能保持不再惡化，所以早期發現相當的重要。」

「有這些危險因子的人，容易得到青光眼。五十歲以上、家人有青光眼、使用類固醇、近視或遠視、眼壓高、視神經凹陷大、嚴重白內障等。有這些風險因子的人，應該要定期接受眼科的檢查。」

「你的眼睛腫脹是老花眼，另外眼睛乾澀是乾眼症的問題，檢查發現你的淚水值不到五毫米。這份護眼資料給你回

家參考。請在診間外稍等，待會兒幫你做視網膜雷射。」

晚上不能去瑜珈課了。門診的雷射花了五分鐘，稍微有一點刺痛。但是醫師提醒，雷射加固視網膜的效果要一個月左右才明顯，這幾週不要劇烈運動，不要大力搖頭。雖然醫師說瑜珈應該沒關係，但晚上還是在家裡放空一下好了。

啜一口文山鐵觀音的琥珀色茶湯，讓身體浸在 Louis Poulsen 柔和暖黃色的燈光，深深地陷入沙發的懷抱裡。《3C 使用的熟齡護眼之道》，臺大眼科給的小冊子。

「當我們看近距離的東西，像是閱讀、看手機時，眼睛的睫狀肌需要用力收縮產生調節力。這個調節力會隨著年齡快速的下降，在二十五歲的時候，平均而言，這個調節力可以達到十個屈光度的單位，但是五十歲的時候，調節力只剩下兩個屈光度。所以閱讀時容易疲勞，需要多休息，這時也往往需要老花眼鏡的幫忙。另外閱讀時除了睫狀肌需要做調節，眼球外部的六條小肌肉也需要用力協調，讓兩個眼球的視線對準注視的字體並做平順的移動，這也需要肌肉精細的動作。所以閱讀久了，中間沒有適當的休息讓肌肉放鬆，視力就會模糊，眼睛也容易覺得腫脹不舒服，這就像走路久了腳會腫脹，一樣的道理。所以打電腦、看手機二、三十分鐘後，就應該起來走一走，看看五、六公尺的遠處，放鬆肌肉。」

「除此之外，我們眼皮定時的眨動，可以讓淚水均勻地塗抹在眼球表面，補充蒸發的淚水，保持眼睛的滋潤。但是當我們眼睛專注看東西的時候，眼皮的

眨動次數會減少超過一半，此時眼球表面就容易過度乾燥。特別是熟齡後，因為賀爾蒙的改變，或是長時間如配戴隱形眼鏡等傷害，會產生乾眼症，這種過度閱讀造成的眼表面乾燥，就更嚴重明顯，甚至造成角膜的破皮。」

太可怕了，還是起來走一下，放個熱水，等一下泡澡，也試試上次在野澤溫泉買的溫泉粉，聽說對改善膚質特別有效。

「3C 產品跟書本閱讀最大的不同，在於螢幕會發光，此時盯著螢幕看就像是盯著手電筒。光線是電磁波，是具有能量的，因為光線波長的不同，會造成不同的光化學和光熱傷害，短波長的光線，如紫光和藍光，能量較高，過度累積容易造成光化學傷害。長波長的光，如紅光或是紅外線，容易造成光熱傷害。」



「更可怕的是，我們的眼睛有聚光的功能，整個眼睛大概相當於 16 倍的放大鏡，可以聚集能量。」

「電磁波主要傷害的組織有水晶體和黃斑部，過度的光線暴露會讓水晶體更早變得混濁不透明，形成白內障，也會讓黃斑部退化形成黃斑部病變。所以使用 3C 產品的時候，應該隨著背景環境光線的變化，隨時調整螢幕的亮度，保持在可以舒適閱讀的最低亮度，減少高總量的電磁波傷害。也要時不時地讓眼睛離開螢幕，減少光線的累積，讓眼睛的感光細胞休息恢復。適當的隔絕藍光也是合理的，畢竟藍光帶有較高的能量，可能產生較多的光化學傷害。」

是不是高中時候？老師有提過吹玻璃工人的白內障。記得老師是說紅外線的關係，好像。傷腦筋！以前的事情，怎麼這幾年都開始變清晰了。

「除了平常使用 3C 產品要注意光線的亮度和適當的休息，陽光的防曬更重要。因為陽光照到眼睛亮度的勒克斯值可以是 3C 螢幕的十倍，甚至以上。充足的睡眠，飲食上多補充一些深色蔬果及富含抗氧成分的食物也可以保護眼睛。」

拉開窗簾，俯瞰窗外紅黃車燈交映的車流，依舊地川流不息。休息、睡眠、防光。是否就是那句話，「走得遠，就得走得慢。」也許，少幫老闆賺一點錢，多幫自己賺一點健康，就是熟齡的保養之道。