



眼睛老化與保養

馬偕紀念醫院 家醫科 趙家榆醫師

眼睛老化簡介

1. 我們的雙眼如何老化，在很大程度上是由遺傳決定的。隨著年紀的增長，眼睛的晶狀體會逐漸喪失過去那種聚焦調節的功能。但新研究表明，良好的營養和環境能減少視力健康所面臨的風險。
2. 戶外活動可能有助於兒童預防近視或緩解近視症狀。兒童近視也會成為成年後高度近視的先兆，而高度近視又與日後的青光眼、視網膜剝離等眼疾的形成息息相關。在戶外運動時，紫外線照射可能會引發黑色素瘤，並助長白內障的形成，因此人們從小就該戴上防護性太陽鏡和太陽帽。且太陽鏡必須要能夠阻擋紫外線。即要挑選那些鏡片防曬係數(E-SPF)在 25 到 50 之間的太陽鏡。
3. 使用挑選眼鏡也得注意，閱讀時需要佩戴的眼鏡和你用電腦時要戴的眼鏡可能並不一樣。所以那些在使用電腦時、卻佩戴讀書型眼鏡的人，也是在導致眼睛加速弱化。



優質人本照護，健康活躍終生 財團法人台灣老人急重症基金會 與您作伙迎未來

電話:(02)2522-4388 傳真:(02)2522-2429 地址:台北市民生東路一段 42 號 7F-3

E-mail: tfgecc@tfgecc.tw website: <http://www.tfgecc.tw>

捐款專戶:聯邦銀行 中山簡易分行 033-107001176 郵政劃撥: 50014741



眼睛老化與保養

馬偕紀念醫院 家醫科 趙家榆醫師

『71UVC』護眼小口訣

『7』：每天睡眠至少 7 小時，一周 7 天當中至少要有 1 天不要碰 3C 產品。

『1』：使用 3C 產品至少 1 小時就要休息 10 分鐘。眼睛疲勞時可以用溫毛巾敷，或將雙手搓熱再輕放在眼睛上，也可以輕輕按摩眼窩骨，能放鬆眼睛肌肉，促進血液循環。

『UV』：白天外出時記得配戴太陽眼鏡，保護眼睛抗 UV 不受紫外線的侵襲。

『C』：多吃抗氧化食物來保養眼睛，包含維他命 C、葉黃素的蔬果，如深綠色的菠菜、芥蘭菜、花椰菜及柑橘類水果等等。



優質人本照護，健康活躍終生 財團法人台灣老人急重症基金會 與您作伙迎未來
電話:(02)2522-4388 傳真:(02)2522-2429 地址:台北市民生東路一段 42 號 7F-3

E-mail: tfgecc@tfgecc.tw website: <http://www.tfgecc.tw>

捐款專戶:聯邦銀行 中山簡易分行 033-107001176 郵政劃撥: 50014741