

別以為中老年人才會老花眼，電腦族、長時間使用手機與平板電腦，易使老花眼提前報到。汐止國泰綜合醫院眼科主任王凱表示，過去老花眼的平均年齡大約出現在 40 歲過後，才會慢慢發生，屬於老化現象。但目前臨床上觀察到約有 4~5 成患者在 35 歲左右就提早老花，研判與使用 3C 產品、電腦用眼過度有關，造成睫狀肌疲乏，而有老花眼年輕化的現象。

汐止國泰綜合醫院眼科主任王凱表示，老花眼一般指在 40 歲過後，水晶體會逐漸硬化、減少彈性，支持水晶體的睫狀肌也開始鬆弛，如同相機無法正確對焦，造成近距離閱讀能力降低、視力模糊的現象。近年來因智慧型手機、平板電腦使用盛行，以及有些人因工作關係需要長時間近距離用眼，如設計師、建築師等，時間一久，容易讓睫狀肌處在收縮狀態，造成睫狀肌疲乏，提早退化，導致早發性老花眼現象。除配戴老花眼鏡改善視力，應注意平常用眼 1 小時至少要休息一下、多看遠處，平常可配合熱敷及補充人工淚液，改善眼周循環及乾眼現象。

### 出現乾眼無法看近

眼科醫師王凱表示，研究顯示，專注在看手機或電腦螢幕時，每分鐘眨眼次數只有 5 次，比平常的 15~20 次減少很多，眨眼次數少會降低淚腺的分泌，容易有乾眼現象，也易造成睫狀肌疲乏。加上年紀的增長，水晶體會失去彈性，讓眼睛調節力變差，進而導致老花眼。老花眼因眼睛對焦改變，近距離閱讀書報會感覺字體變小，必須拿遠一點才看得清楚，或者對焦時會有幾秒模糊狀況，之後才又看得清楚。

### 配戴老花眼鏡矯正

老花眼是老化過程症狀之一，配戴老花眼鏡是最簡單也是最好的矯正方法。有視力異常應就醫檢查確認原因，若輕忽老花眼問題，拖延治療可能造成長期眼壓高，產生偏頭痛、眼睛脹、乾澀嚴重的狀況。

### 應多休息 配合熱敷

平常使用 3C 產品、工作須長時間近距離用眼，至少每 1 小時能休息 5~10 分鐘，休息時最好讓眼睛看 6 公尺以外的遠景，才能讓睫狀肌真正放鬆。此外，可配合熱敷眼睛，一次 1~2 分鐘，一天可數數次，有助於眼睛分泌正常油脂，改善乾眼、畏光的現象，對於促進及放鬆眼周肌肉循環也有幫助。

### 補充人工淚液與魚油

王凱醫師表示，若有乾眼現象，平常可配合補充人工淚液改善乾澀不適，一天可 4~6 次。另外，平常可以吃魚油，當中的 DHA、Omega-3 能夠幫助眼睛抗氧化與神經保護作用，提升視網膜感光功能，並且改善乾眼現象。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20160419/37169030/>