

## 一、視力危機

現代人長期處於高壓環境，加上長時間使用電子產品，使得用眼過度，衍生出許多眼睛問題，我們應瞭解正確的視力保健才能守護靈魂之窗。

## 二、守護眼睛健康

引起眼睛疲勞的原因，來自不良的生活習慣及環境，**改變**才能讓眼睛更健康。

1. 每天戶外活動，明眸又減重：每天戶外活動 2-3 小時，可預防近視和度數惡化。
2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 越早近視，度數增加越快，未來容易發生嚴重的視力問題。
4. 盡量避免讓眼睛從事長時間近距離的工作，工作 30 分到 50 分鐘後閉

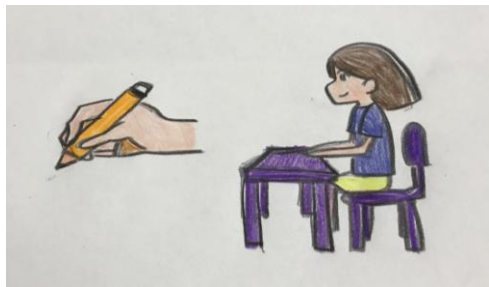
目養神或往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息 10 分鐘。

5. 眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。
6. 閱讀及寫字時光線應充足、姿勢要端正，閱讀一小時後，要讓眼睛休息 5 至 10 分鐘；且不可在暗處、陽光直射處看書寫字。
7. 注意均衡的營養，並多攝取含豐富維生素 A、D 及蛋白質的食物。
8. 白天在大太陽底下時，最好戴太陽眼鏡，以保護眼睛，但必須挑選品質優良的太陽眼鏡。
9. 定期找合格專業醫師接受視力檢查，需矯正或配戴眼鏡時，應找合格專業醫師做矯正、配戴眼鏡，以確保眼睛健康。

## 三、護眼行動六招

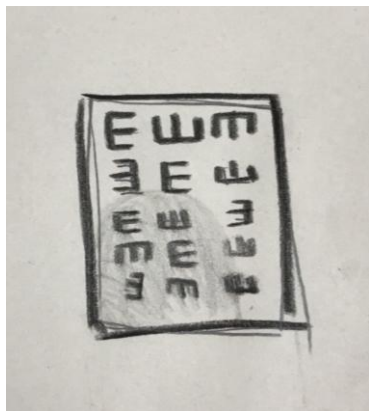
第 1 招： 	第 2 招： 
戶外活動要力行	用眼習慣要養成
第 3 招： 	第 4 招： 
均衡飲食要做到	閱讀環境要注意

第 5 招：



拿筆、坐姿要正確

第 6 招：



定期檢查要知道



中山醫療社團法人  
中山醫院  
Chung Shan Hospital

視力保健護理指導

如對護理指導有問題請洽詢

中山醫療社團法人中山醫院

地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號

電話：(02)2708-1166

107.05 制、112.05 檢

現代醫療，傳統照顧