

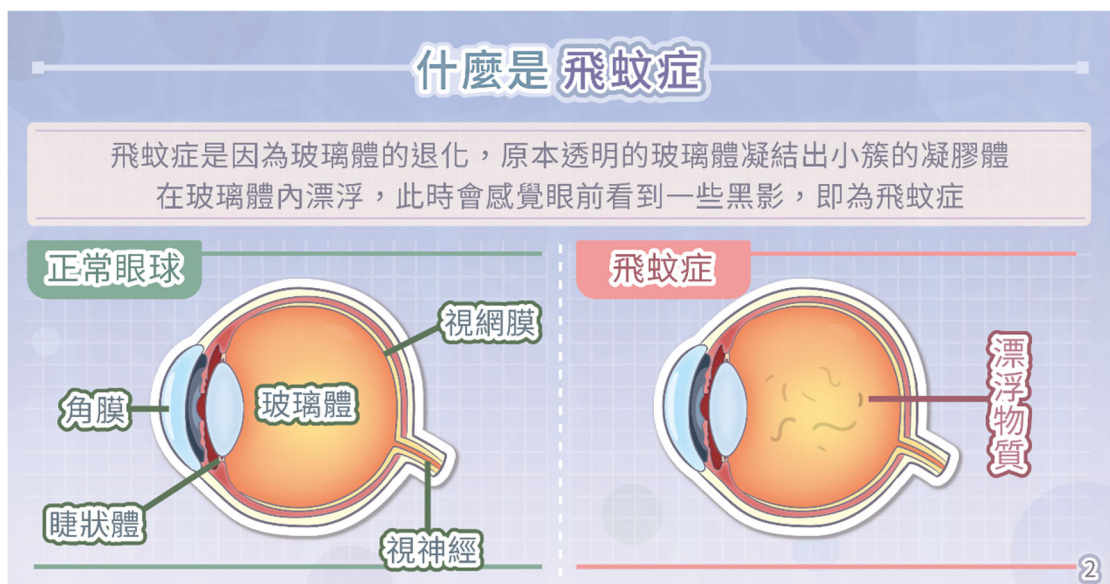


飛蚊症不輕忽 保護眼睛不受傷

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、教育部國教署學童視力保健計畫主持人 吳佩昌醫師

一、什麼是飛蚊症

生活中有個容易被忽視的問題可能悄悄影響著我們的視覺健康，在閱讀、使用電子設備或注視遠方物體時，有些微小的黑點或線條出現在視野中，導致視覺干擾和不適感，為飛蚊症，其由來是因為玻璃體的退化，人的眼球內充滿了一種透明膠狀物質，稱之為玻璃體。原本透明的玻璃體可能因變性退化而凝結出小簇的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時會感覺眼前看到一些黑影，此即為飛蚊症。



二、飛蚊症形成的原因

玻璃體和視網膜分離的過程中，有可能拉扯黏著較緊的視網膜，而產生閃光

閃電的症狀，甚至產生視網膜破洞，或拉扯到血管，而產生出血，呈現數量很多的細小飛蚊。

初次發現飛蚊症狀時，應該儘快就診，讓眼科醫師散瞳檢查視網膜，看有無上述的破洞或出血，避免後續可能的視網膜剝離甚至失明的併發症發生。它可能在健康的年輕人出現，但更常在老年人、高度近視或白內障手術後。

以下的行為可能會導致飛蚊症：

1. 過度用眼導致近視加深、眼軸拉長，可能使飛蚊症發生的年齡提早。
2. 震動或搖晃過劇的活動，如高空彈跳、雲霄飛車等；或外傷，如撞到眼睛等。

飛蚊症形成的原因

- 玻璃體和視網膜分離的過程，可能拉扯黏著較緊的視網膜，產生閃光閃電的症狀，甚至視網膜破洞，或拉扯到血管而出血，呈現數量很多的細小飛蚊
- 可能出現在健康年輕人，但更常出現在高度近視者

可能導致飛蚊症的行為

過度用眼導致近視加深、眼軸拉長
可能使飛蚊症發生的年齡提早

震動或搖晃過劇的活動，如高空彈跳、雲霄飛車等，或外傷，如撞到眼睛等




飛蚊症的症狀：玻璃體退化凝結出的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時有飛蚊症的人會感覺到眼前看到一些點狀、線狀、圓圈或蜘蛛網狀的黑影。

飛蚊症 症狀

玻璃體退化凝結出的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時有飛蚊症的人會感覺到眼前看到一些點狀、線狀、圓圈或蜘蛛網狀的黑影

常見的型態



三、如何面對飛蚊症

大多數生理性無害的飛蚊症狀，隨著逐漸液化的玻璃體，和其附著的漂浮雜質逐漸遠離視網膜，其投射在視網膜上的陰影，也因此減少，而逐漸改善變淡。大多數人的飛蚊症狀，會逐漸自然改善。

但飛蚊症仍不可輕忽，有此症狀時，一定要至眼科做散瞳檢查，避免視網膜裂孔及視網膜剝離的可能。如果在早期發現視網膜裂孔，只要在門診由眼科醫師執行幾分鐘的視網膜雷射修補手術，大部分就可達到預防後續發展成視網膜剝離的嚴重問題；而一旦輕忽或拖延變成視網膜剝離，就需要接受住院大手術，失明的機會大增。

預防方式如下：

1. 不過度用眼，避免近視加深，把握 3010 原則及多戶外活動。
2. 避免劇烈搖晃的活動或運動。
3. 避免眼球外傷，運動時戴上護目鏡，例如球類、拳擊、跆拳道等。


如何面對 飛蚊症

大多數生理性無害的飛蚊症狀，隨著逐漸液化的玻璃體，和其附著的漂浮雜質逐漸遠離視網膜，其投射在視網膜上的陰影，也因此減少，而逐漸改善變淡，大多數人的飛蚊症狀，會逐漸自然改善

飛蚊症不可輕忽，有此症狀時，一定要至眼科做散瞳檢查，避免視網膜裂孔及視網膜剝離的可能

如何預防

- 不過度用眼，避免近視加深，把握3010原則及多戶外活動
- 避免劇烈搖晃的活動或運動
- 避免眼球外傷，運動時戴上護目鏡，例如球類、拳擊、跆拳道等



5

—3010原則係指近距離用眼每30分鐘休息10分鐘—

四、照明環境護眼睛

透過調整用眼環境，可以達到保護眼睛的效果，合適的照明，以及平視之螢幕高度可以減輕眼睛的疲勞，但過量或過暗都不建議。LED 照明建議在色溫 4000K 以下的暖黃色光線，以減少藍光的暴露，購買燈管時注意其色溫標示，或是以白色黃色燈管混合使用，則可減少藍光危害。室內照明照度建議達到約 500 流明左右。此外，不應該在黑暗中注視螢幕，手機螢幕調成夜間模式，以減少藍光對眼睛的傷害。

照明環境 護眼睛

用眼環境 ▶ 合適的照明和適合的平視螢幕高度可以減輕眼睛的疲勞
過亮或過暗都不建議，LED照明建議色溫4000K以下

不在黑暗中注視螢幕，手機螢幕調成夜間模式，減少藍光對眼睛的傷害



五、保護眼睛有方法

在日常生活中保護眼睛，可以透過以下方式進行：

1. 適當休息：長時間使用電腦、手機或閱讀，因為眼睛持續看近，眼睛的內直肌及睫狀肌持續用力，呈現鬥雞眼情形，會使眼睛疲勞及不舒服，因此應該每隔30分鐘休息一次，閉眼休息、望遠或起身走走、視線離開螢幕約10分鐘，以恢復眼睛的疲勞。
2. 戶外活動：適當的戶外活動可以增加曝露於自然光中的時間，有助於減緩近視的發生或惡化。要做到紫外線防護，可以戴茶褐色太陽眼鏡或戴帽子。
3. 飲食保健：應進行適當的營養攝取，例如富含葉黃素的綠色青菜、攝取維生素A、C、E等抗氧化物質，有助於保護眼睛。
4. 規律檢查：每年進行眼科檢查，有助於發現和早期治療眼部疾病，特別是對於有高度近視（五百度以上）的人來說更為重要。
5. 避免外傷：在運動、實驗工作、騎車交通等，注意眼睛環境的安全性，戴上符合標準的護目鏡等防護用品，可以有效預防眼球外傷。如果不慎發生眼球外傷，應立即就醫治療；化學灼傷時應即刻用清水沖洗後，儘速就醫。

視力喪失人生就是黑的，保護靈魂之窗需要長期的關注及作為，遵循以上建議可以有效保持視力健康，看清楚美麗世界。

保護眼睛 有方法


視力喪失人生就是黑的，保護靈魂之窗需要長期的關注及作為，
遵循下列建議可以有效保持視力健康，看清楚美麗世界



- 1 適當休息** 每隔30分鐘休息1次，閉眼休息、望遠或起身走走視線離開螢幕約10分鐘
- 2 戶外活動** 適當的戶外活動可以增加曝露於自然光中的時間，有助於減緩近視的發生或惡化。紫外線防護，戴茶褐色太陽眼鏡或戴帽
- 3 飲食保健** 攝取富含葉黃素的綠色青菜、維生素A、C、E等有助於保護眼睛
- 4 規律檢查** 每年進行眼睛檢查，有助於發現和早期治療眼部疾病，特別是有高度近視500度以上的人
- 5 避免外傷** 注意環境的安全性，戴上符合標準的護目鏡等防護用品，若不慎發生眼球外傷，應立即就醫治療




製作單位

教育部 


諮詢專家

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、
教育部國教署學童視力保健計畫主持人吳佩昌醫師

撰稿單位

國立臺灣師範大學 

美編單位

照護線上 

諮詢單位

中華民國眼科醫學會