

飛蚊症不輕忽



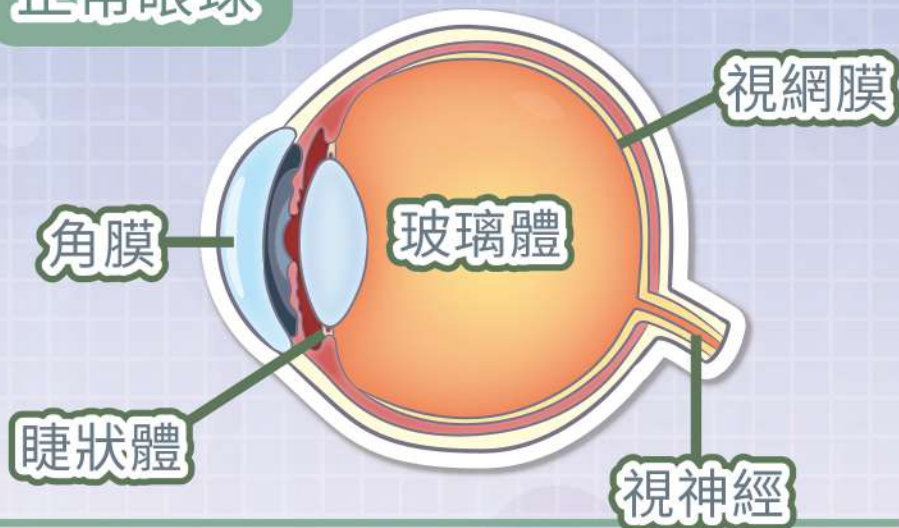
保護眼睛不受傷



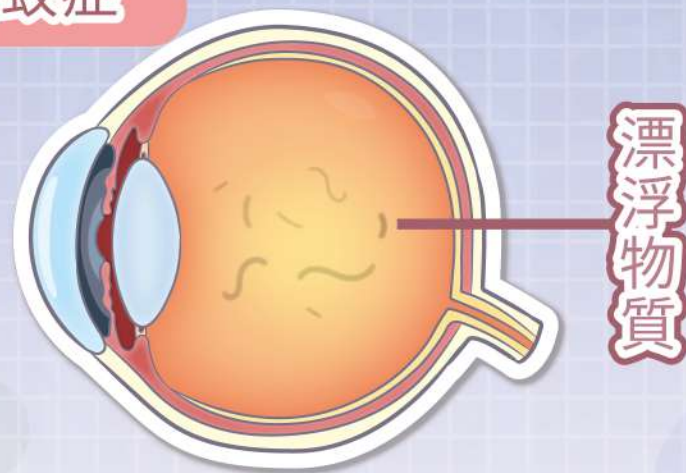
什麼是飛蚊症

飛蚊症是因為玻璃體的退化，原本透明的玻璃體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，即為飛蚊症

正常眼球



飛蚊症



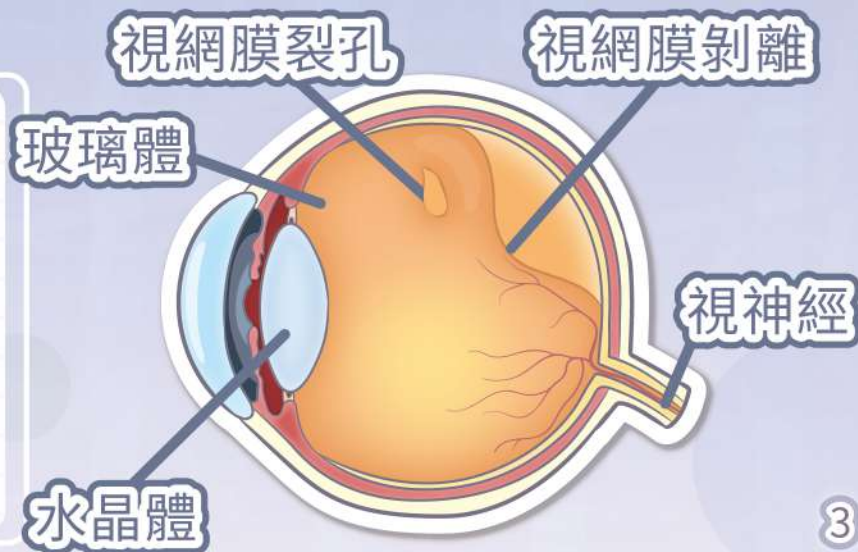
飛蚊症形成的原因

- 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 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



細絲



點狀



環狀

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

—3010原則係指近距離用眼每30分鐘休息10分鐘—



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



偏紅

3000K

黃光

中性光

對眼睛較合適

4000K

自然光

偏藍

對眼睛較傷

6500K

白光



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