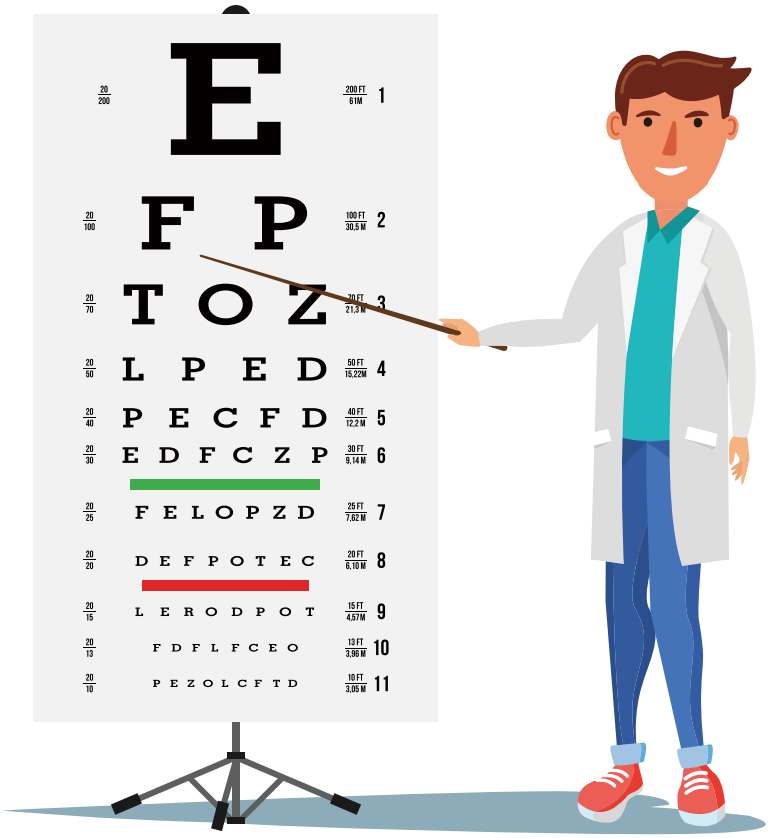
打造良好的視力保健習慣

文 / 黃楚軒
國泰綜合醫院眼科主治醫師



現代人的生活幾乎離不開3C產品，從工作、學習到休閒娛樂，眼睛長時間處於高負荷狀態。許多人擔心藍光傷害，因此配戴抗藍光眼鏡、使用手機深色模式或補充葉黃素，希望能保護視力。然而，真正影響眼睛健康的，不只是藍光，而是每天持續累積的用眼負荷與光線刺激。從起床開始，眼睛便持續接收室內照明、電腦螢幕、手機、戶外陽光及紫外線等各種光源刺激，加上長時間近距離閱讀、眨眼次數減少，都可能造成眼睛疲勞與乾澀。若未適當休息，長期下來可能增加乾眼症及視網膜退化等眼部疾病的風險。

良好的用眼習慣，是護眼最重要的第一步

眼睛疲勞最主要的原因，並非單一光源，而是長時間持續使用。當專注閱讀或操作電腦時，眨眼頻率會下降，使淚液蒸發加快，眼睛表面逐漸乾燥，進一步造成發炎反應，形成乾眼症的惡性循環。因此，建立良好的用眼習慣，比任何保健食品都更加重要。建議遵循「20-20-20法則」：每近距離用眼20分鐘，抬頭觀看約6公尺遠的景物至少20秒。

此方法可放鬆睫狀肌，減輕調節疲勞，也有助於恢復淚膜穩定性。此外，每工作一段時間起身活動、增加眨眼次數，都有助於降低眼睛負擔。

深色模式與抗藍光眼鏡可以輔助，但不能取代休息

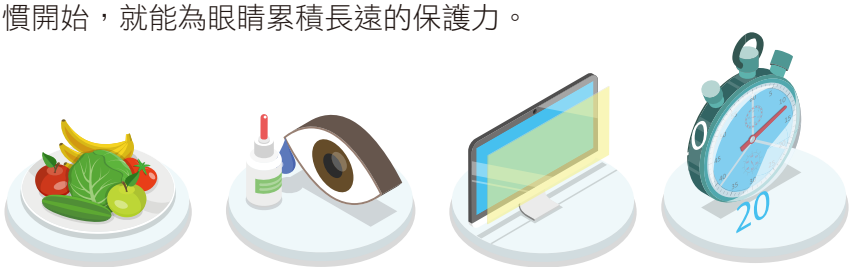
不少民眾習慣將手機切換成深色模式，或配戴抗藍光眼鏡，希望減少眼睛疲勞。深色模式可降低螢幕背景亮度，在部分情況下可提升閱讀舒適度；抗藍光眼鏡則可過濾部分高能量藍光。然而，目前沒有證據顯示這些措施能完全避免長時間用眼造成的疲勞或乾眼症。因此，這些工具可作為輔助，但仍應搭配適度休息及良好的用眼習慣，才能真正達到護眼效果。

均衡營養有助維持眼睛健康

除了生活習慣之外，均衡飲食也是維持眼睛健康的重要基礎。葉黃素與玉米黃素是黃斑部的重要色素，可協助吸收部分高能量可見光，降低氧化壓力。大型臨床研究顯示，每日補充約10毫克葉黃素搭配2毫克玉米黃素，可作為黃斑部保健的重要營養支持，並非劑量越高效果越好。此外，Omega-3脂肪酸（DHA）、維生素A、維生素C、維生素D、維生素E，以及花青素、蝦紅素等抗氧化營養素，也有助於維持眼睛正常代謝及減少氧化壓力。其中，Omega-3脂肪酸已有研究支持可改善部分乾眼症患者的不適症狀。營養補充應建立在均衡飲食的基礎上，若有特殊需求，可與醫師討論適合自己的補充方式。

眼睛乾澀時，人工淚液是較好的選擇

眼睛乾澀時，不少人習慣購買清涼型眼藥水使用。然而，部分市售眼藥水含有血管收縮劑、清涼成分或防腐劑，雖然短時間可改善不適感，但若長期頻繁使用，反而可能刺激眼表，增加慢性發炎風險。相較之下，人工淚液主要提供保濕功能，尤其不含防腐劑的單支包裝，更適合乾眼患者依需要使用。若乾澀症狀持續超過數週，或伴隨視力下降、疼痛、畏光等症狀，應儘早接受眼科檢查，以免延誤治療。

從日常生活開始守護視力

眼睛的老化並非一夕之間形成，而是多年累積的結果。無論是長時間使用3C產品、睡前關燈滑手機、缺乏休息，或長期忽略乾澀不適，都可能逐漸增加眼睛負擔。護眼沒有單一捷徑。建立規律的用眼習慣、適時休息、均衡飲食、必要時補充具有實證支持的營養素，並定期接受眼科檢查，才是維持視力健康最重要的方法。從每天的一個小習慣開始，就能為眼睛累積長遠的保護力。