

# 視力異常

## 簡介

配戴眼鏡矯正眼球屈光異常後測得之視覺敏銳度稱為矯正視力；未配戴眼鏡測得之視力則稱為裸視，正常年輕人之裸視至少應達 0.8 以上。若裸視無法達到 0.8 時，即表示視力異常。固然近視或散光等屈光異常是年輕人視力異常較常見之原因，但許多其他眼疾或全身性疾病也會影響視力。當矯正視力無法達到 0.8 以上時，除考慮眼睛度數不恰當外，也需排除其他共存疾病之可能性，例如：六百度以上高度近視者，易併發視網膜剝離。

## 原因

大腦、視神經（大腦與眼球間之神經）、及眼球本身（包括：眼角膜、房水、水晶體、睫狀體、玻璃體、脈絡膜、視網膜等）的病變或機能障礙皆可能造成視力異常。視力異常者，一定要經過詳細的眼科檢查，才可確定真正原因，千萬別草率直接配眼鏡，以免延誤了真正的病情。

## 處置

1. 裸視或矯正視力未達 0.8 者，應找眼科醫師深入檢查治療為宜。
2. 視力異常者需注意遵守下述視力保健原則：600 度以上高度近視者，每年應定期檢查視力；視野中突然發現黑影時，更應儘速就醫。

## 預防保健

1. 均衡飲食—應適量攝取各類營養成分，包括：綠色蔬菜與含有維他命 A、C 以及蛋白質的食物。
2. 充足睡眠—要給予眼睛充份的休息。
3. 戶外運動—每天至少有一次 10 至 30 分鐘的全身運動，且多到郊外或空曠的地方看遠山綠樹。
4. 避免長時間近距離工作—看書打電腦時，應每 20 至 30 分鐘，作望遠放鬆的眼球運動。
5. 不在烈日下或燈光太弱與搖晃的車中或床上看書。

★ 本文內容僅供參考,如有任何問題,仍須請教專家或看醫生.