

篇名：

我們的靈魂之窗—眼睛保健

作者：

嚴馥妤。私立曉明女中。高二乙班

葉穎姍。私立曉明女中。高二乙班

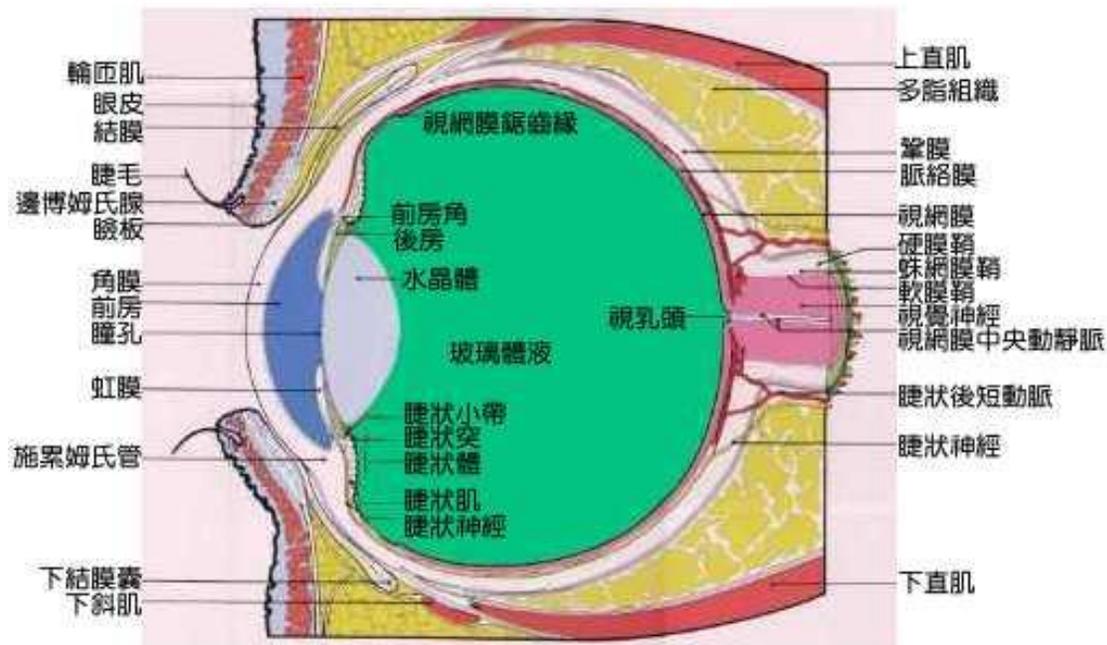
壹●前言

如果要我說出最能代表台灣的一樣東西，我第一個想到的是眼鏡，身為學生的我們，處在台灣升學體制之下，面對接踵而來的壓力，長時間的埋頭苦讀書，一有休息的時間又不時的看電視和玩電腦，常常忘記適度讓眼睛休息，嚴重忽略了眼睛也需要適度的休息和保養，所以想了解眼睛進而做好眼睛保健，使眼睛成爲我”一輩子”的心靈之窗。所以我們決定利用網路及到讀書館者書兩種途徑，來蒐集需要的資料。正文內容爲首先概述一下眼睛構造，再來是幾種常見的眼部疾病，最後是如何保養眼睛的方法。

貳●正文

一、眼睛的構造

『眼睛如同人際關係網絡一樣，結構錯綜複雜、盤根錯節，卻又遵循著一套無比精密的程式運作著，只要功能健全，能帶你看盡千山萬水、盡攬天下美景。從醫學角度看眼睛組織，包含有眼瞼、眼窩、眼球、淚器與眼肌五大部分，各司其職，又互爲作用，綿密交織出「看」的功能。』（註一）



圖一：眼球的構造

(圖片資料來源：<http://www.clinico.com.tw/eye1/eye12/eye126/I126a.htm>)

1、眼球

『眼球的構造十分精密且脆弱，是人類身上最複雜的器官之一，構造與攝影機很相似：鞏膜有如攝影機的外殼，眼角膜有如攝影機鏡頭前的透明蓋子，虹彩和瞳孔有如攝影機的光圈，水晶體有如攝影機的鏡頭，視網膜則有如攝影機的底片。』(註二)

A、角膜

『是眼球前方的透明組織。無色透明有點略凸，對疼痛的感覺非常敏銳，能把光線折射送進瞳孔。透過角膜可見虹膜的色澤（內含色素層），也就是我們平常所說的黑眼珠。』(註三)

B、虹膜

『含有大量的色素細胞及肌肉。虹膜中心有一圓形開口，稱為「瞳孔」。虹膜會依據傳入眼中光線的強弱而收縮，並改變瞳孔的大小，以調節光量，控制進入眼內的光線。』(註四)

C、睫狀體

『位於虹膜與脈絡膜之間。睫狀體可分泌水樣液，又稱為「房水」。房水可營養角膜，並維持眼球內的壓力。睫狀肌可以調節水晶體的形狀及厚度，以取得適當的焦距。』(註五)

D、水晶體

『位於瞳孔後面的扁平橢圓形透明組織。其外包以細緻的囊，可防止房水進入。水晶體周圍有彈性組織，稱為「懸韌帶」，懸韌帶可以固定水晶體，懸韌帶的鬆緊並可改變水晶體的形狀及厚薄，以調節屈光，使進入眼睛的光線聚焦於視網膜上。』(註六)

E、玻璃體

『是在水晶體與視網膜之間的半流動、透明膠狀物質，填充眼球的後腔，占據眼球腔五分之四的空間，並維持眼球的形狀。玻璃體可讓光線透過並到達視網膜。年輕人的玻璃體較為「固態」，老年人或某些眼疾患者其玻璃體較為「液化」。若因外傷或手術導致玻璃體流失，則無法再生。』(註七)

F、視網膜

『眼球壁最內層，滿布感光細胞及神經纖維。視網膜的中心區域稱為「黃斑部」，是視覺最為敏銳的區域。黃斑部含有大量的錐狀細胞；黃斑部以外的區域含有桿狀細胞。錐狀細胞與中心視力、色覺和形狀感覺功能有關；桿狀細胞則與暗視覺

及周邊視力有關，在夜晚瞳孔放大時功能較佳。視神經穿出視網膜的地方稱「視神經圓盤」，由於無感光細胞的存在，沒有視覺作用，在測試單眼視野時會出現盲點。』(註八)

2、眼瞼

『眼瞼分為上眼瞼、下眼瞼，主要由最外層的皮膚和裡面的眼輪肌、眼瞼板、結膜組成。

上下眼瞼之間的裂縫稱為「眼裂」，眼裂的長短決定眼球外觀的大小。上下眼瞼交界處稱為「眼贅」，外側稱為「外贅」，內側稱為「內贅」。東方人的內贅常有皮膚皺褶現象，稱為「內贅贅皮」，若皺褶太多，會遮蓋鼻側的鞏膜，讓人誤以為患有「內斜視」。

眼瞼邊緣的睫毛有防止汗液或是異物進入眼睛的保護功能。

眼瞼除能遮蓋眼睛、阻擋過多光線及防止異物進入眼睛之外，主動開啓及閉合的機制能均勻分布淚水，以保持眼角膜的溼潤。』(註九)

3、眼窩

『眼窩呈漏斗型，由七塊骨頭構成，是容納眼球的骨腔。眼窩內有豐富的脂肪組織，目的是做為支架和緩衝外力，以減輕眼球振動和保護眼球。

眼窩內除了眼球及脂肪外，還有眼肌、神經、血管及淚腺。眼窩周邊有鼻竇，內含空氣，與鼻腔有孔道相連。』(註十)

4、淚器

『淚器可分淚液分泌系統及淚液排流系統。淚水由淚腺及副淚腺分泌，分布於眼球表面，再匯流進入排流系統。運作過程是先經眼瞼鼻側的「淚點」進入「淚小管」、「淚囊」，再經鼻淚管流入鼻腔。眼淚水穩定的流動可使眼球保持濕潤，也具有殺菌及中和弱酸、弱鹼的功能。淚水太多，固然也是一種困擾；但淚水若太少，則會引起乾眼症，造成眼角膜受損。』(註十一)

5、眼肌

『每隻眼球由六條外眼肌支撐固定在眼窩中。這些肌肉的彼此配合，可使眼球自由且和諧的往任何方向轉動。兩眼運動時，眼肌會互相協調。支配眼肌的腦神經有第三、第四、第六對腦神經。神經麻痺或眼肌本身的病變，會造成斜視的發生。』(註十二)

二、常見眼睛疾病

1. 近視

A 原因

『一部分是因爲眼球變長，視網膜後移，平行光聚焦在視網膜前，一部分是因爲長期處於看近的狀態，調節痙攣，使晶狀體長期處於高屈光度的狀態，還有一部分是因爲一些先天或是外傷的原因，造成角膜或晶狀體的異常。』(註十三)

B 治療

『框架眼鏡是最安全、便宜、有效的方法，當然是戴眼鏡了，配眼鏡需要到醫院排除其他疾病後，通過正規的驗光得到眼鏡度數、瞳距等參數，再到眼鏡店去配鏡。需要指出的是，兒童和青年，因爲具有很強的調節能力，所以需要散瞳，以麻痹睫狀肌，去除調節力以後再驗光。手術治療則作用於角膜的激光矯視手術：PRK、LASIK、LASEK 等。晶體眼的人工晶體植入』(註十四)

2. 老花

A 原因

『是眼睛出現老化而產生的視力問題。隨著人類年齡漸長，眼睛視近物的調節力便會逐漸下降，這是由於眼內晶狀體的彈性隨年齡而漸漸減低，觀看近物時，晶狀體不能再提供足夠的調節力把光線聚焦至視網膜。老花是一種自然的老化現象，每一個人在 40 歲開始都會面對，無論有沒有近視或遠視等屈光不正，都會感到難以聚焦閱讀太近的事物，要拿遠一點才可看清。』(註十五)

B 治療

『可以透過凸透鏡片製成的老花眼鏡矯正，亦可透過隱形眼鏡矯正。由於患者本身可能有近視，看遠和看近需要不同度數的眼鏡，爲了免除時常轉換眼鏡的麻煩，由兩個焦點鏡片組成的雙光眼鏡便可帶來方便。隱形眼鏡亦有雙光鏡片可供選配。』(註十六)

三、眼睛保健

1. 良好的讀書習慣

『看書或閱讀時，應保持抬頭挺胸正確姿勢，眼睛與書本之距離應保持大於三十五公分。閱讀 40-50 分中後，休息 10 分鐘。』(註十七)

2. 正確看電視

『看電視距離應保持與畫面對角線 6-8 倍，距離應在 3-4 公尺以上。看電視 30-40 分鐘，需眼睛休息或望遠凝視 10 分鐘。』(註十八)

3. 均衡的飲食

『多吃新鮮蔬果，補充維他命 A (如胡蘿蔔、蛋黃、牛奶、魚油、黃綠色蔬菜、水果)，維他命 E (如堅果類及小米胚芽等)。』(註十九)

參●結論

如果發現視力退步的現象，應立即尋求眼科醫師的治療。但是經過這次的研究後，我發現到眼睛的保健只是普遍熟知的常識，像是不長時間使用眼睛、吃富有維他命 A 的蔬菜、保持讀書及看電視的姿勢和距離，放眼滿街的四眼田雞，都是一時大意所造成的後果，大眾是了解如何能保護視力，只是沒有付諸行動。好在現代科技的進步，即便眼睛已經受損，仍然可以使用先進的醫療技術改善，但是若能夠提早的有效預防不是更好嗎？利用一些簡單的方法，健康又有效率的使用眼睛才是長久之道。

肆●引註資料

註一、諾貝爾眼科醫療集團。

<http://www.lasikeye.com.tw/index.php?cmsid=56>。(檢索日期 2008/3/29)

註二、同註一

註三、同註一

註四、同註一

註五、同註一

註六、同註一

註七、同註一

註八、同註一

註九、同註一

註十、同註一

註十一、同註一

註十二、同註一

註十三、維基百科。<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BF%91%E8%A6%96>。(檢
索日期 2008/3/29)

註十四、同註十三

註十五、維基百科。<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%80%81%E8%8A%B1>。(檢
索日期 2008/3/29)

註十六、同註十五

註十七、林思源(主編)。雷射屈光手術與視力保健。(台北市：宏欣文化，民 93)。
頁 37-42

註十八、同註十七

註十九、同註十七