tpb

臺灣防盲基金會

Taiwan Prevent Blindness

富邦慈善基金會 贊助

學童護眼衛教

蔡瑞芳醫師校正

蔡瑞芳醫師校正

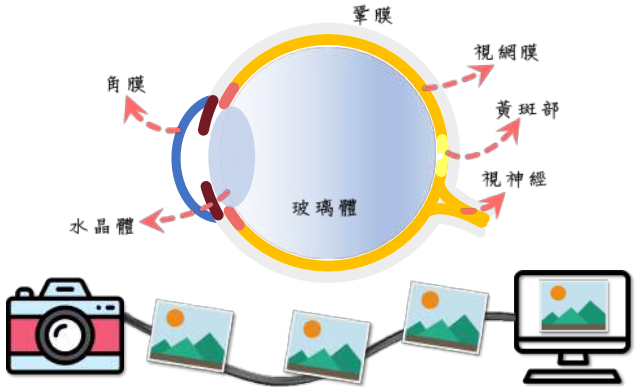
猜一猜.這是誰的EYE

蔡瑞芳醫師校正

認識我們的眼睛

蔡瑞芳醫師校正

認識我們的眼睛



蔡瑞芳醫師校正

全球常見致盲眼睛疾病

蔡瑞芳醫師校正

屈光不正

蔡瑞芳醫師校正

預防近視最好的方法

tpb 台灣防盲基金會

避免長時間近距離用眼

1. 書本距離眼睛35-45公分

2. 閱讀30分鐘 休息10分鐘

對視力保健有幫助的食物

花青素(莓果類)

鋅
(蚵、蠔、瘦肉、全穀類)

DHA
(鮭魚、亞麻仁籽、藻類)

葉黃素
(蛋黃、菠菜、花椰菜、洋蔥)

β-胡蘿蔔素
(胡蘿蔔、南瓜、番薯、芒果)

維生素C
(芭樂、奇異果、葡萄柚、青椒)

玉米黃素
(玉米、南瓜、柳橙、芥藍)

維生素E
(杏仁、葵瓜子)

世界衛生組織定訂

近視幾度為高度近視？

解答：

近視500度以上

✓台灣的近視率是全球第一名

✓國小六年級 高達70%是近視

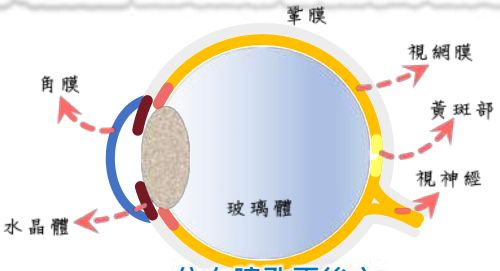
✓併發症有：白內障、青光眼、
視網膜剝離、黃斑部病變

若不注意均會造成失明

白內障

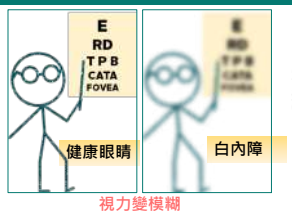
什麼是白內障？

水晶體 混濁而影響視力即為白內障



位在瞳孔正後方
為清澈透明的屈光介質

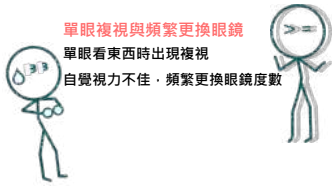
白內障的症狀？



視力變模糊

不論看近的、遠的，影像都變得模糊

單眼複視與頻繁更換眼鏡



單眼看東西時出現複視

自覺視力不佳，頻繁更換眼鏡度數

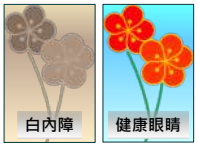
怕光

室內會覺得太亮或看到光暈

晚上看到車燈或路燈會覺得非常亮

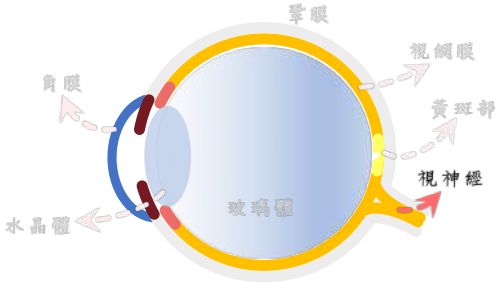
色調改變

看到褪色般褐色、
黃色的色調



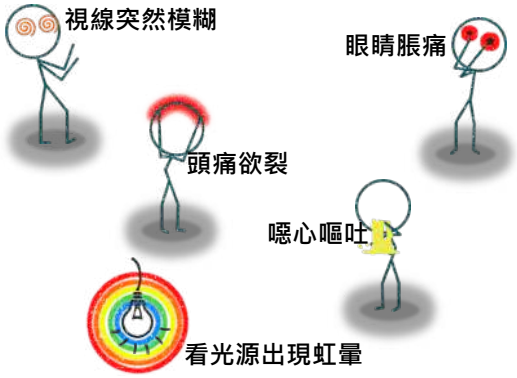
青光眼

什麼是青光眼？



是一種**視神經病變**視神經功能逐漸喪失
繼而引起**視野缺損**及**視力喪失**

急性青光眼的症狀？



慢性青光眼的症狀？

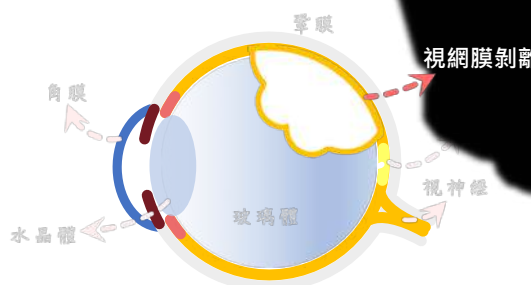
- ✓ 緩慢進展
- ✓ 無聲無息
- ✓ 不痛不癢

發現時通常都為時已晚...

隨漸漸形成隧道式視野終至全盲不見

視網膜剝離

什麼是視網膜剝離？



黃斑部病變

黃斑部病變的症狀？

黃斑部病變發生時的視覺影像

眼睛疾病的原因？

眼睛受傷了...

各年齡層建議的眼睛檢查頻率

3-20歲	每 年1-2次
21-30歲	每10年1次
31-40歲	每 5 年 1次
41-50歲	每 2 年 1次
51-60歲	每 年 1 次
60歲以上或高度近視	每半年 1次
經眼科醫師確診有眼睛疾病則依醫師建議	

任何眼睛相關問題
請諮詢眼科專科醫師

資料來源：蔡瑞芳醫師

tpb 臺灣防盲基金會
Taiwan Prevent Blindness

關心您的
眼睛健康
Thank you

E-mail：service@taiwanpb.org

郵政劃撥
帳號：19683551　戶名：臺灣防盲基金會

防盲

官 方 網 站