

# 視疲勞無得醫

◀ 隨着電子產品日益廣泛，視疲勞這症候群近年日漸普遍。



## 視力健康

撰文：駱映晴醫生 香港中文大學眼科中心

視疲勞 (Asthenopia)，即眼睛疲勞，正式來說應為一組症狀的統稱，不論任何年齡層，它都是其中一個最常見求醫的情況。大部分患者會覺得眼皮沉重、雙眼乏力、難以集中；或會出現重影、眼睛或眼眶出現脹痛、流眼水、視力模糊、怕光，嚴重者更會出現頭痛、昏厥等現象，影響患者日常生活及工作。視疲勞這症候群近年日漸普遍，一來隨着電子產品日益廣泛，二來人們對眼睛視力需求也較從前高，以致我們不容忽視這情況。

導致視疲勞的原因，都是由眾多因素混合而成。基本因素大致可分為以下3種：屈光性原因、眼肌性原因和環境性原因。屈光性原因是指由於屈光不正，如近視、遠視、散光及老花而引起的因素，而這種情況可發生於任何年齡人士。若果這些屈光不正沒有得到適當眼鏡矯正，眼睛會因難以精準對焦而不自覺地增加調節力，因而造成視疲勞。

部分人士若果有明顯的屈光參差，意指雙眼的屈光度數有明顯差距，一般分差200度或以上，也會較容易出現視疲勞。原

因是影像經過眼鏡鏡片的屈光矯正後，近視鏡會把影像縮小，而遠視鏡則會把影像放大，度數愈深愈明顯；若雙眼度數差距顯著，影像便會一大一小，傳送到大腦後就難以融合為雙眼立體視像。這種現象在天生性屈光參差的病人還好；若是後天性，如單一眼接受了白內障手術後的病人，則少了習慣的空間，更發明顯。

### 眼外肌平衡失調

眼肌性因素是指雙眼對焦時，特別是看近的事物時，雙眼便會自然有一股聚合力量，造成眼睛輻輳功能，即俗稱的「鬥雞眼」。所以眼睛看近距離事物時會比較「用力」，較容易疲憊。隱性斜視是很常見的現象，年輕時它大都不會導致明顯的視力影響，所以大部分人不為意它的存在。但當年紀漸長後，雙眼協調功能逐漸下降，它便會不期然增加雙眼協調能力的要求，因而引致眼外肌平衡失調，引起視覺疲勞。因老花而引起的視倦則為屈光性及眼肌性的混合，若老花沒有佩戴合適度數的眼鏡，或長時間近距離閱讀，眼睛長時間都蹦緊用力，就會容易出現視疲勞情況，而這情況在閱讀報紙時尤其明顯；一般來說在40歲左右就會開始出現老花，沒有近視

的人士會更早感受到。

環境性因素包括周邊光線過強或過弱，或燈光閃爍不穩，忽明忽暗，或在交通工具上閱讀，不穩定的環境都會增加眼睛和腦部分分析對焦需要協調的負荷，難以適應。而長時間佩戴隱形眼鏡、長時間觀看電子屏幕或屏幕自身不停閃動，眼睛近距離不停晃動注視，都會令我們減少眨眼次數，便會形成眼乾，令視疲勞的狀況更甚。當睡眠不足、時差、需輪班工作、作息時間不定時或身體不適疲憊時亦自然會有眼睛疲勞情況。

另外其他原因包括眼病如青光眼、虹膜炎、眼乾症及眼皮炎等，有時亦會引致視疲勞問題。眼乾症是都市人最常見的病症，對於佩戴隱形眼鏡，曾動過角膜矯正手術的人士，或患有自身免疫系統疾病的病人，都較容易患有眼乾症；眼睛乾澀會導致眨眼次數增加，反射流眼水，難以對焦，而令眼睛容易疲勞。而眼皮下垂亦會予人疲憊之感，但眼皮下垂有多種成因，對於小孩最常見的是先天性眼皮下垂，及老人家的老年性上眼瞼下垂可考慮施行手術矯正；另一些病理性成因如重肌無力症等，若及早發現，可使用藥物治療而得到良好的控制效果。

雖然現今科學並沒有任何手術或藥物可以根治視疲勞，其實其治療方法在於患者改善生活習慣及糾正有關起因。定期看眼科醫生及檢查，確保眼睛健康；檢驗眼鏡度數是否合適，即使老花鏡也最好由眼科醫生或視光師選配。如需長時間伏案工作，必須注意室內光線充足穩定，電子屏幕光度不要太強，字體調至合適大小，適當的工作距離；定時休息眼睛，可看一些遠距離事物，放鬆一下眼內及眼周的肌肉，達到舒緩效果。

### 避免乘車閱讀

盡量減少在交通工具上閱讀、看平板電腦或玩手機等，也可減低視疲勞情況。須要時佩戴合適度數的老花眼鏡閱讀報紙，亦須留意閱讀時間不宜過長，一般建議閱讀30至45分鐘後，作適當的休息。若果有眼乾澀的情況，可使用人造淚水，緩解部分徵狀。若有眼皮炎的病人則要多注意清潔眼皮，若發炎情況嚴重時，需尋求眼科醫生診治，使用針對性抗生素藥水，控制病情。平日須多注意休息、作息定時、養成良好習慣，讓眼睛得到足夠休息，視疲勞的狀況或可「不藥而癒」。



◀ 盡量減少在交通工具上閱讀、看平板電腦或玩手機等，也可減低視疲勞情況。

