

學生如何做好眼精保健?它的重要性又為何?教你散光的認識與預防！

散光的認識與預防

散光的人看東西有疊影出現，容易造成眼痠、眼精痛、流淚、噁心和視力減退等症狀。散光度數小者可不必眼鏡，但若有視力變差、眼精疲勞等病症出現時，就必須戴眼鏡矯正。

近視的認識

近視是青少年常見的一種眼情障礙，看遠不清、看近清楚，病因除了遺傳、青春期眼球發育過度之外，最主要是長時間近距離看書、寫字、看電視等因素，使眼肌過於緊張，眼球前後軸拉長而形成近視。近視的人若不戴眼鏡，易出現眼疲勞、眼痛及頭痛、噁心等現象；高度近視更是易引發視網膜剝落等重大眼疾。

防近視的生活與飲食保健

從生活、飲食改善與運動可防治近視：

- 注意用眼的好習慣，讀書、寫字姿勢要端正，不要在陽光直射下及光線不佳下看書、寫字，不可躺著看書，不可在搖晃的車子上看書，看書時眼情與書保持30公分；看電視時，電視的高度應比眼精稍低15度，保持與電視畫面對角線6~8倍的距離。
- 避免長時間從事近距離的工作或看書，每隔30~60分鐘後休息10分鐘，或閉目養神，或往遠處眺望。
- 常保眼部清爽、乾淨、防病毒細菌感染。
- 定期接受視力檢查，若需矯正或配戴眼鏡，應找合格專業醫師。
- 保持營養均衡，不偏食。多攝取富含維生素A、B1、B2、C、D、E及蛋白質、脂肪、鈣、磷、鉻、鋅等對保護眼精有利的食物。少吃辛辣、燥熱油膩的食物；酒易導致視神經病變，應節制。並且少吃糖，糖吃多了，血糖增加，引起房水，晶體滲透壓改變，形成近視。
- 多做戶外運動，眺望遠處；養成規律生活，足夠的休息與睡眠。
- 經常做護眼的指壓及健康操，可鍛鍊眼肌，消除眼疲勞。