

E
F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E D F C Z P

千萬別把眼睛當作與生俱來理所當然的器官，如果缺乏呵護和珍惜，寶貴的視力一樣會惡化，嚴重時甚至失去您的寶貴視力。下面六個護眼法寶，確保您在日常生活中，維護好自己的眼睛。

有利於視力的食物

保護視力那就從餐盤開始吧，諸如Omega-3脂肪酸、卵磷脂、鋅和維他命C和E，有研究表明這些營養物質可以幫助抵禦和年齡相關的視力問題，如黃斑病變和白內障等影響視力的病變。通常進食這些食物可以幫助保護視力健康。

◎綠葉蔬菜，如菠菜，以及各種甘藍菜。

◎三文魚、吞拿魚和富含脂肪的魚。

◎雞蛋、堅果、豆類以及其他非肉類的蛋白質食材。

◎橙子，及其它柑橘類水果和果汁。

均衡的飲食，不僅可以保護視力，還能幫助您維持一個健康的體重，減少和肥胖相關疾病的發病率，如II型糖尿病，而糖尿病真是成人致盲的元兇。

戒煙

吸煙使您更易得白內障，視神經損傷，以及黃斑病變，如果您曾經嘗試過戒煙，或正準備戒煙，請繼續堅持。不斷努力戒煙，終有成功的時候，因此，戒煙需要信心和堅持。

呵護雙眼珍愛視力

佩戴太陽眼鏡

佩戴合適的太陽眼鏡可以幫助您很好地防護來自紫外線（UV）對眼睛的傷害，因為暴露在強烈的紫外線下，更易得白內障和眼底黃斑病變。請選擇能夠阻擋99%至100%UVA和UVB 射線的太陽鏡。環繞式鏡片可以保護來自側面的射線，而駕車時佩戴偏光鏡片可以減少眩光。如果您戴角膜接觸鏡（俗稱隱形眼鏡），那也要選擇防UV的類型，如果仍然佩戴太陽鏡，就是個明智的舉動。

使用安全的眼鏡

如果您在家或本來就從事鑽孔或漂浮顆粒的工作，那麼需要時刻銘記，工作中一定要佩戴護目鏡。如果參與某些運動，如冰球、壁球等都是很容易對眼睛造成創傷的項目，護目鏡，幾乎就和頭盔、防護面罩一樣，成為每次運動時必須的裝備之一。

和電腦螢幕保持距離

長時間注視電腦螢幕會導致：◎眼睛疲勞；◎視力模糊；◎遠距離聚焦困難；◎眼睛乾燥；◎頭痛；◎頸、肩和背部疼痛。

採用下列步驟可以保護眼睛：◎確保您使用的眼鏡或隱性眼鏡是最新最合適的度數，並且可以適合電腦螢幕使用。◎有些人在使用電腦時可能需要佩戴眼鏡，相比之下減少些眩光和眼睛疲勞。◎將電腦螢幕的頂端和自己的視線平行，這樣注視螢幕時視線略微向下最為合適。◎儘量避免來自窗戶和燈光在螢幕上產生眩光，如果有需要，可使用防眩光螢幕保護

裝置。◎選擇一把舒適和能夠支撐的椅子，椅子高低以雙腳能夠水平放在地面為宜。

◎如果眼睛覺得乾，可以眨眼數次，或合上眼睛休息片刻。

◎注視電子螢幕每20分鐘，眼睛需要休息一下，可向遠處望20秒，至少每2個小時，起身休息一刻鐘。

定期看眼科

每個人，即便是年輕人和小孩，都應該定期接受常規的眼睛檢查，這樣可以保護您的視力，使其維持在最佳狀態。眼科檢查還能發現一些眼睛的病變，如沒有症狀的青光眼（Glaucoma）。這些疾病早期發現，治療和處理都相對容易。依據眼睛的健康狀況，您可能需要看驗光師或眼科專科醫生，對眼睛作進一步檢查。眼科醫生是眼睛護理方面的專家，他們可以提供常規的眼睛護理，眼病的治療，以及眼科手術。驗光師，學院畢業之後接受過四年專業訓練的專業人士，他們可以提供一般的眼睛護理，和眼科常見病的處理，但是他們不會實施眼科手術。

一個全面的眼科檢查包括：◎詢問您的個人病史和家族史；◎視力測試，看看您是否有近視、遠視、散光（角膜彎曲度相關的視力模糊），或者老花（和年齡相關的視力改變）。◎檢查兩眼的協調性。◎眼壓和視神經檢查，看是否有青光眼。◎眼睛外部的檢查，而眼睛內部則在擴瞳前後，使用裂隙燈（一種眼科專用顯微鏡）檢查。或根據需要，採用其他檢查手段。■

資料來源/WebMD

編譯/金艷蓉