

職場視力保健

乾眼症

預防手冊



閉眼一下下
看的更遠更漂亮

Health

—— 臺北有愛 · 健康最 High ——

1999
臺北市民當家熱線
1999熱線以撥打市話費率計費





叮嚀小語

Health

睡眠充足不熬夜
 飲食均衡不偏食
 適當休息勿疲勞
 眼睛不適速就醫



關心您我的健康
 就從職場生活開始

局長的話 ▶▶▶

臺北市統計96年就業人口約116萬，行業別以商業居多，約64.26%，上班族每天約有三分之一以上的時間在職場中度過，經濟與資訊時代的快速成長，電腦是上班族的必備工具之一，長時間使用電腦容易造成眼睛疲勞、乾眼症……等等眼科疾患的產生，如果能提醒職場夥伴及早發現症狀，儘早就醫，將可避免不可逆之傷害發生。

本局96年針對臺北市職業傷病調查結果顯示，工作中曾遭遇相關危害或疾病，除手臂頸肩疾病、搬運過程不當造成職業性下背痛，分佔第1、2名外，在空調環境之下以及使用電腦過久或是眼睛未做好防護措施造成的眼睛疾病(包括眼睛傷害)佔第3名。本局特別邀集職業病傷害相關專家學者共同彙編「職場視力保健~乾眼症防治」手冊，本手冊內容包括對乾眼症的定義、種類、症狀、高危險群、治療及預防方式，期盼能提醒職場的工作夥伴，隨時注意防範工作相關之職業性傷害，並且提供勞工朋友們瞭解正確的乾眼症防治觀念，使勞工朋友更健康，生活更有品質！

臺北市政府衛生局局長 邱文祥 謹識

» 目錄

一、乾眼症簡介	01	七、哪些人容易得乾眼症	08
二、何謂「乾眼症」	02	八、常見工作行業	10
三、眼淚的功能為何	03	九、乾眼症如何治療	11
四、眼淚的構造如何	04	十、乾眼症預防方法	12
五、乾眼症有哪幾種	05	十一、職場護眼操	15
六、乾眼有哪些症狀	07	十二、心得小筆記	19
		十三、聯絡便捷卡	26

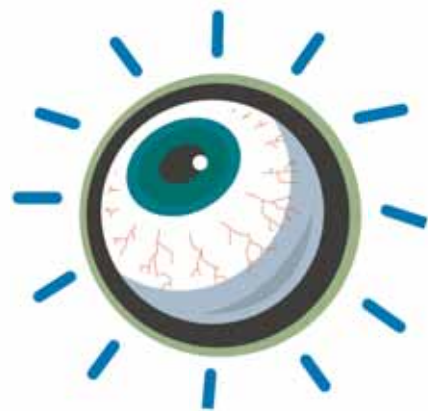
»» 乾眼症 | 簡介

前言：

臺北市衛生局 96 年針對臺北市職業傷病調查顯示，工作相關危害或疾病，排名第三為在空調環境下、使用電腦過久或是眼睛未做好防護措施造成的眼睛疾病（可能也包括眼睛傷害）。而乾眼症為眼科門診中常見疾病之一。上班族由於專心電腦螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，再加上辦公室空調溫度及溼度皆低，且空氣中懸浮粒不易去除，久而久之會出現類似乾眼症的症狀，嚴重者甚至可能造成角膜傷害，有失明的危險。

»» 何謂 | 乾眼症 |

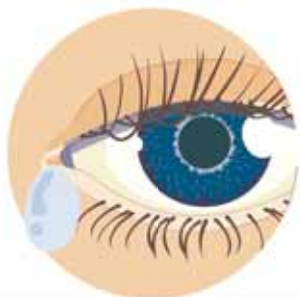
乾眼症顧名思義，泛指因淚液「質」、「量」異常所引起的眼表過度乾燥症狀。



» | 乾眼症 | 眼淚的功能為何

眼淚的功能：

1. 形成眼前平滑的屈光表面。
2. 維持眼角膜上皮的溼潤。
3. 清除有害物質。
4. 供給角膜養份和氧氣。

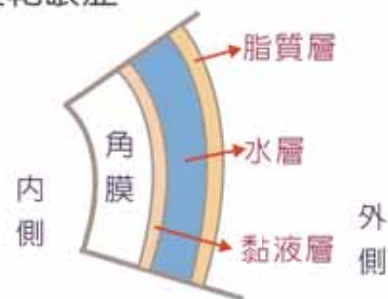


»» | 乾眼症 | 眼淚的構造如何

眼淚的構造分為三層：

1. 最表面的脂質層 (lipid layer)。
2. 中間的水層 (aqueous layer)。
3. 最內的黏液層 (mucus layer)。

任何一層有分泌不足或分佈不均勻的問題均會引發乾眼症。



» | 乾眼症 | 有哪幾種

乾眼症可分類為淚液「質」或「量」失衡

及眼表構造或功能異常：

1. 淚液「質」或「量」失衡：如水層

的減少，粘液層的過多或不足，或

脂質的異常等等。



2. 眼表構造或功能異常：角膜表面構造的異常

（眼淚的無法均勻分布在角膜表面）、眼瞼

無法和眼球密合，或眨眼異常等的問題。



»» | 乾眼症 | 有哪些症狀

舉凡眼紅、癢、怕光、流淚、乾、視力模糊、不舒服、脹感、刺痛、眼皮很重或黏在眼球上等，都有可能為乾眼症的表現。此外，許多病人在乾眼的早期，因為反射代償性增加，反而容易造成病人「流目油」。



»» | 乾眼症 | 哪些人容易得

- * 自體免疫疾病（薛格爾氏症候群 Sjogren's Syndrome、風溼性關節炎、紅斑性狼瘡等）。
- * 血液疾病（淋巴癌、血小板減少紫斑症等）。
- * 感染（單純性疱疹、帶狀疱疹、麻瘋等）。



乾眼症 | 哪些人容易得

- * 醫源性 (白內障和角膜手術、雷射、冷凍治療等)。
- * 內分泌異常 (糖尿病與更年期有關之性激素缺乏等)。
- * 藥物 (抗組織胺、抗憂鬱劑等)。
- * 其他 (用眼過度、眨眼次數減少、長時間配戴隱形眼鏡等)。



常見工作行業

- ▶ 金融業
- ▶ 駕駛
- ▶ 空服員
- ▶ 文字工作者：如作家
- ▶ 輪班制
- ▶ 高熱、高污染環境



乾眼症 | 如何治療

一般輕度乾眼可以點人工眼淚（以不含防腐劑者為佳）、潤溼軟膏……等來治療。中度以上則需要將淚管封閉（暫時或永久），或配戴防風眼罩。若角膜已有損傷，則可能要配戴治療型隱形眼鏡，甚至把眼瞼縫合一部份，來防止角膜傷口因缺乏淚水繼續惡化。



乾眼症 | 預防方法

1. 睡眠充足，不熬夜。
2. 均衡的飲食，少吃刺激性的食物，多喝水。



»» | 乾眼症 | 預防方法

3. 改變用眼習慣，避免長時間邊看文件，
邊做電腦輸入，眼睛容易產生疲倦感。
建議每工作 2 小時，休息 15 分鐘，以
減少眼睛疲勞。



4. 注重眼部清潔，並減少隱形眼鏡配戴時間。
5. 定期作眼科檢查，及早發現問題，作適當治
療或矯正。
6. 眼部如有不適，切勿自行服用成藥，如有需
要，需與專科醫師討論。

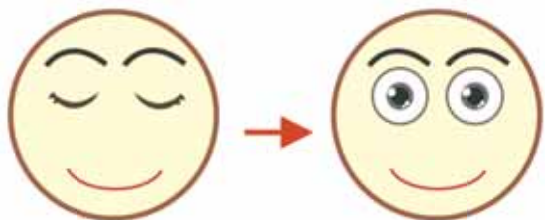


»» | 乾眼症 | 職場護眼操

緩解雙眼疲勞、乾燥與放鬆眼部肌肉

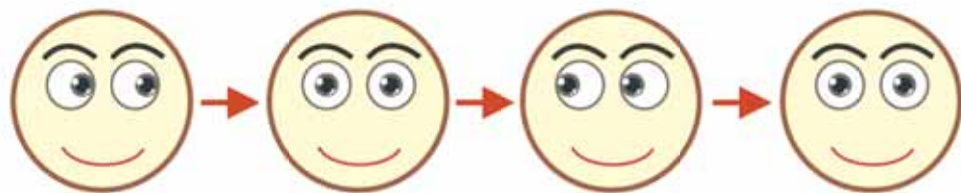
用力眨眨眼

- * 請先用力閉上你的眼睛，再把眼睛睜開。
- * 睜、閉眼的動作重複做個 5 次左右就行了。



左右轉動眼球

- * 眼球向右看，保持數秒→再回到正中位置。
- * 眼球向左看，保持數秒→再回到正中位置。



»» | 乾眼症 | 職場護眼操

緩解雙眼疲勞、乾燥與放鬆眼部肌肉

遮遮掩掩按摩眼球

- * 閉上眼睛，雙手蓋住眼球→大約過3秒鐘左右，再將雙手拿開。(請記得先洗手)



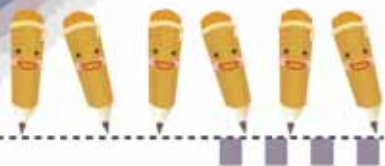
看遠看近調節眼肌

- * 選一個距離較近的景物，看個5秒鐘。
- * 再把視線調到距離較遠的景物，瞭望約5秒鐘。兩個動作反覆做個幾次即可。





心得小筆記



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

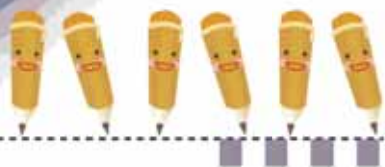
睡眠充足不熬夜
飲食均衡不偏食



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

適當休息勿疲勞
眼睛不適速就醫

心得小筆記

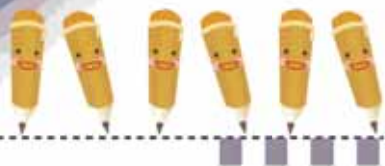


睡眠充足不熬夜
飲食均衡不偏食

適當休息勿疲勞
眼睛不適速就醫



心得小筆記



Handwriting practice area with ten horizontal dashed lines.

睡眠充足不熬夜
飲食均衡不偏食



Handwriting practice area with ten horizontal dashed lines.

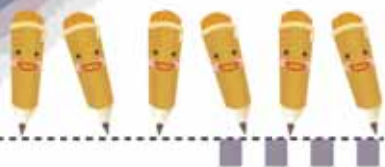
適當休息勿疲勞
眼睛不適速就醫



Health



心得小筆記



Health

Handwriting practice area with ten horizontal dashed lines for notes.

閉眼一下下
看的距離更遠亮

Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :



Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :



Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :





Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :

Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :

Health



- 機 構 :
- 聯絡電話 :
- 聯絡地址 :

»» 聯絡便捷卡

姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____

»» 聯絡便捷卡



姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____

»» 聯絡便捷卡



姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____

姓名 : _____

電話 : _____



»» 網路便捷卡

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____

»» 網路便捷卡

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____

»» 網路便捷卡

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____

姓名： _____

電話： _____



»» | 手冊 |

發行人：邱文祥
 撰稿：陳克華
 校稿：蔡景耀
 主編：陳美如、侯素秋、張惠美、王雅君
 發行所：臺北市政府衛生局
 地址：臺北市信義區市府路1號
 電話：1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉1821
 傳真：(02) 8788-4560
 網址：<http://www.health.gov.tw>
 美術編輯：聖茂印刷有限公司
 印刷所：聖茂印刷有限公司
 地址：臺北縣土城市忠承路20號
 電話：(02) 2269-3399
 傳真：(02) 2269-1333
 初版：97年12月 3,500本