

彰化縣立草湖國民中學109學年度第1學期

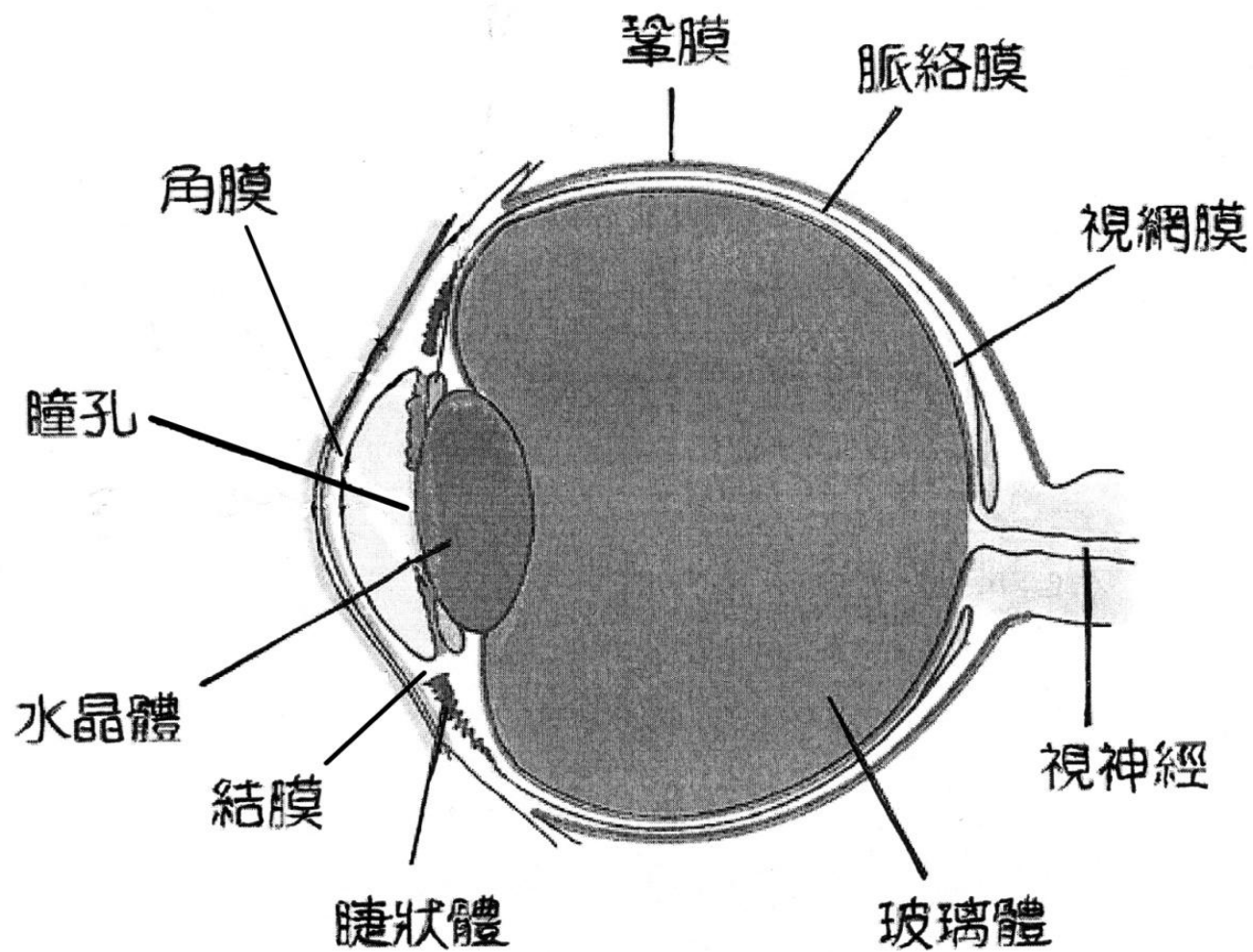
健體領域/健康教育

視力保健 之 眼睛疾患及用藥



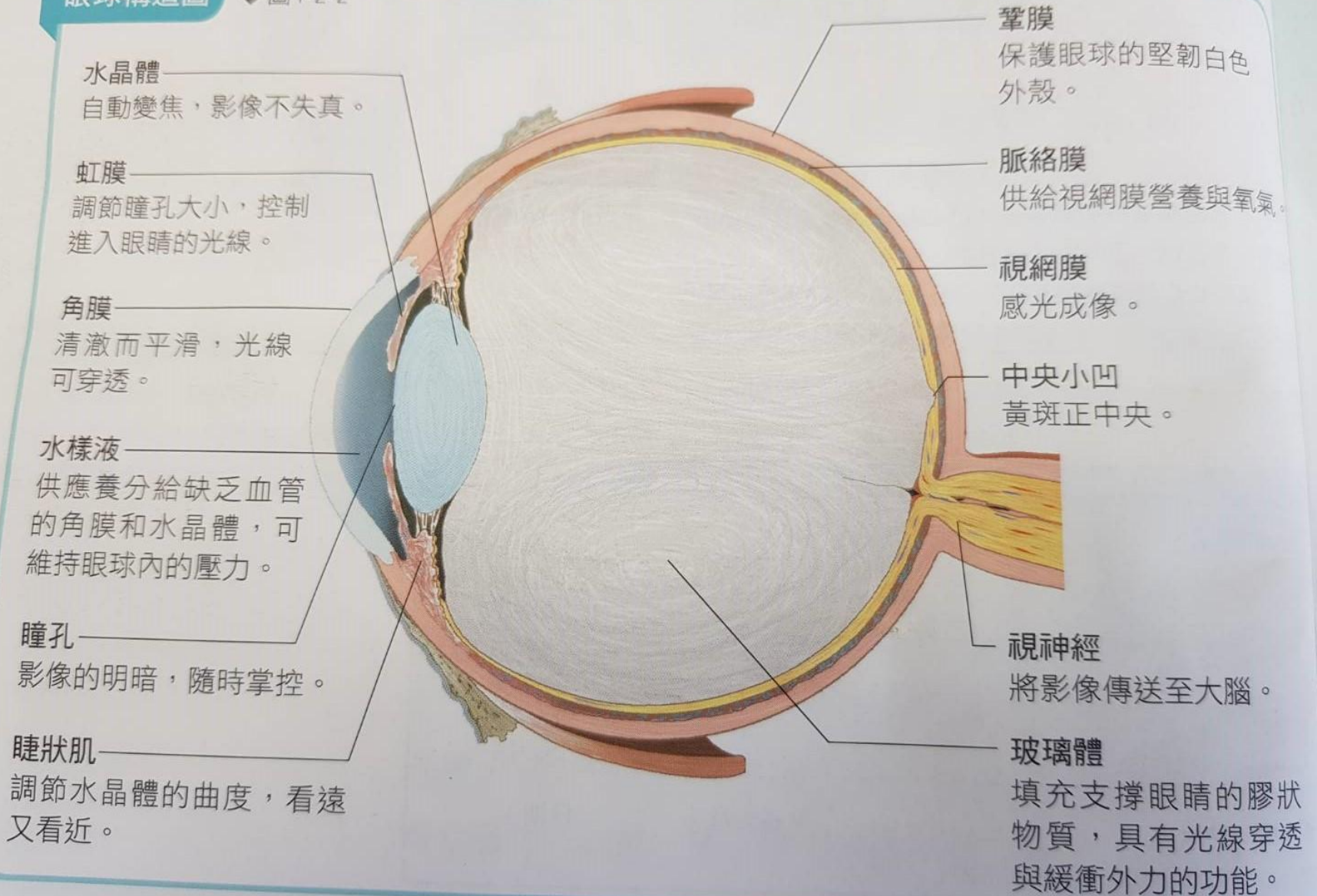
教師：陳俊成
班級：一年級

人體眼睛結構圖



眼球構造圖

眼球構造圖 ↓圖1-2-2



常見的錯誤用眼習慣



常見的眼睛疾病

- 一、近視
- 二、視網膜剝離
- 三、遠視
- 四、散光
- 五、黃斑部病變
- 六、乾眼症
- 七、白內障
- 八、青光眼

一、近視

成因:當眼軸較長、水晶體過凸或是角膜彎曲度過大，導致物體的影像投射在視網膜前方，而不是視網膜上時，就是近視。

症狀:視力模糊。眼睛度數600度以上稱為「高度近視」。

眼球構造被用力撐薄後易產生破裂，不適合劇烈運動。

因此，高度近視者更應每年定期接受檢查追蹤，控制度數，預防未來失明，減少日後出現視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼及白內障等併發症的危害。

二、視網膜剝離

成因：當眼軸長度過長成為近視後，因為眼球壁與視網膜被拉長、拉薄，甚至脫離，嚴重時會導致視力模糊、物體變形等(圖1-2-6)。最常發生在高度近視、眼球外傷的患者身上。眼球內膠狀玻璃體液化、鬆垮，長期拉扯與視網膜間產生裂孔，而玻璃體液體滲入，使得視網膜剝離。

症狀：視野**突然出現**大量飛蚊，或在黑暗房間內看到閃光。

★飛蚊情況可找一面白牆測試(測試一眼時，另一眼須遮住)

三、遠視

成因：當眼軸較短、水晶體凸度不足或是角膜彎曲度過小，導致物體的影像聚焦在視網膜後面，就叫做遠視(圖1-2-7)。

症狀：視力模糊。遠視眼看遠處不清，看近物也不清，須配戴凸透鏡矯正。

四、散光（俗稱亂視）

成因：由於角膜表面不規則或曲度不平整，光線進入眼球後無法聚焦，導致視網膜上的影像模糊不清（圖1-2-8）。

症狀：影像模糊不清。亂視（散光）可分為單純或混合性亂視，近視性或遠視性亂視。亂視眼須配戴圓柱鏡片矯正。

五、黃斑部病變

成因:由於用眼過度，光線長期累積且過量，造成視網膜中央部位退化（圖1-2-9），影像出現變形、變大或變小，最終造成視力喪失。隨著年齡增長，逐漸出現視網膜中央部位的退化。

症狀:物體變形、視野變暗、線條扭曲.....等。

六、乾眼症

成因:因為淚液分泌量不足或過度蒸發、分布不均使眼球表面無法維持適量溼潤所致。

症狀:可能出現乾澀、灼熱、刺痛、異物感等症狀。

✘除了上述常見的眼睛疾病外，在中老年期容易出現飛蚊症、白內障和青光眼等其他眼睛疾病。

七、白內障

成因：原本透明水晶體發生混濁

發生的原因迄今尚無確切的根據，只知是由於水晶體的化學成分改變而導致混濁，老化是最常見的原因。

症狀：視力模糊。色彩失去鮮明度(似有毛玻璃遮住)、複視、畏光...等。

八、青光眼

成因:眼內循環出現問題，房水無法排出，致眼壓升高。

房水:眼部其實是個有很多水分的環境，眼內有個叫做「睫狀體」的組織，會分泌出一些液體，叫做「房水」，這些房水可以用來維持眼睛的正常生理功能。

症狀:視力模糊、頭痛、眼壓升高(正常眼壓為20毫米汞柱).....等。

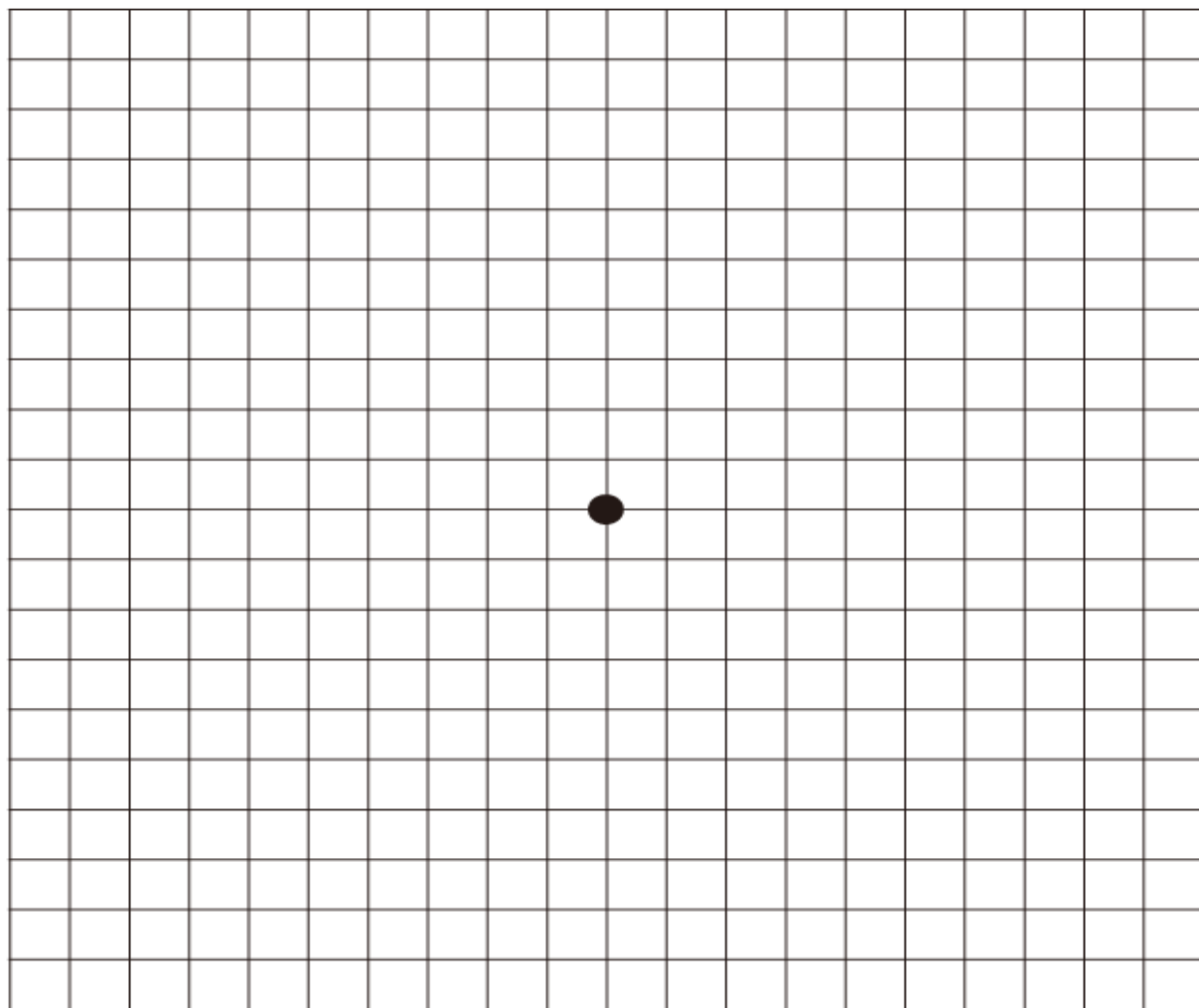
黃斑部病變自我檢測：

利用下一張圖示自我檢測：

以遮一隻眼閉一隻眼的方式直視圖中黑點。











若發現中央的方格有**模糊**、**扭曲**、**黑影區擴大(盲點)**的情況，就可能是病變的前兆，應立即至眼科診查。

黃斑部病變檢測：阿姆斯勒方格表



養護用眼好習慣 (圖1-2-10)

你還記得浩浩有哪些傷害視力的生活習慣嗎？一起想想在生活中如何養成護眼好習慣？

浩浩的生活 vs. 護眼好習慣		你做到了嗎？	
 <p>距離35公分</p>		<input type="checkbox"/> 我有做到，我的妙招是 _____	<input type="checkbox"/> 感覺有點困難，因為 _____
	 <p>天天戶外活動120分鐘</p>	<input type="checkbox"/> 我有做到，我的妙招是 _____	<input type="checkbox"/> 感覺有點困難，因為 _____
 <p>用眼30分鐘， 休息10分鐘 AM7:30 ~ PM6:00</p>		<input type="checkbox"/> 我有做到，我的妙招是 _____	<input type="checkbox"/> 感覺有點困難，因為 _____
	 <p>要做到均衡飲食</p>	<input type="checkbox"/> 我有做到，我的妙招是 _____	<input type="checkbox"/> 感覺有點困難，因為 _____
	 <p>生活規律，睡前不用3C產品</p>	<input type="checkbox"/> 我有做到，我的妙招是 _____	<input type="checkbox"/> 感覺有點困難，因為 _____

小訣竅：觀察自己的坐姿、
 小訣竅：下課時間離開教室做運動或散步、
 小訣竅：設定鬧鐘提醒自己、
 小訣竅：

小訣竅：睡前先將手機設定為飛航模式再拿進臥室、

↑圖1-2-10 護眼好習慣。

眼睛用藥注意事項：

- 一、適當的貯存眼藥，應避免日光直射、高溫及潮溼。
- 二、勿用來路不明、標示不清或過期、變質的眼藥。
- 三、勿亂用成藥。
- 四、勿在昏暗不明或匆促情況下點藥。
- 五、點完藥有不適反應，應儘速求醫。

常見的眼科用藥

- 一、**抗生素製藥**：用於治療眼睛之細菌、黴菌或病毒的感染。例如：止膿敏（SINOMIN）
- 二、**治療青光眼的製劑**：縮瞳劑（pilocarpine）可以增加房水的流出，降低眼壓。
- 三、**類固醇眼藥**：消炎效果。例如：臨得隆複合液（RINDERON -Aophsoln）
- 四、**抗過敏製劑**：可以減少結膜的過敏反應。例如：可舒炎眼藥水。

眼睛用藥步驟

(點眼藥水)

一. 點藥前的準備

(1) 修剪指甲。

(2) 詢問患者: 如有戴隱形眼鏡, 務必請其卸除。

(3) 用油性筆在瓶身寫上有效日期。

(開瓶後一個月) 例: 9/20-10/19

(4) 洗手(遵循正確洗手方式)



二. 備藥及用品

(將下列物品備齊，並置於托盤中)

(1) 眼藥(從包裝盒中取出)

(2) 棉球(乾、濕棉球各一顆)

(3) 小紙盒(放垃圾用)

(4) 衛生紙(對摺兩次)



三. 患者準備

- (1) 坐或躺。坐姿要選擇堅固椅子且有靠背(尤其是年長者)。
- (2) 將衛生紙交給患者(眼藥滲出時可自行擦拭)。
- (3) 採頭後仰姿勢，請患者放輕鬆。
- (4) 囑咐患者眼睛往頭頂方向看。



四. 點藥

- (1) 清潔眼瞼。
(以生理食鹽水棉球擦拭)
- (2) 右手拿藥水，左手拿乾棉球。
- (3) 以左手食指(下方墊乾棉球)輕壓開患者下眼瞼。
- (4) 擠壓眼藥瓶身，擠一滴眼藥水於結膜囊。



五. 點藥後

(1) 點藥後立即請患者以食指壓內側眼角(鼻淚管)。

(2) 請患者閉眼(至少五分鐘)。

(3) 以棉球擦淨滲出眼藥。

(4) 如果使用兩瓶以上眼藥，兩種藥須間隔五至十分鐘。



若須同時使用其他不同劑型藥品，使用順序為：

水溶液眼藥水→懸浮液眼藥水(搖勻再使用)→凝膠狀眼藥膏(水性眼藥膏)→油性眼藥膏

須記得每種藥品的間隔時間須至少5分鐘，以確保藥品完整作用於眼睛。



分組實作

- 一、全班21人共分成三組。
- 二、每組6-8人，每人需確定與自己互點眼藥水同學。
- 三、教師示範點藥水流程。
- 四、同學分解動作，教師一一檢視。
- 五、換受點藥同學實作。
- 六、點藥連續動作
(2人實施，2人接受點藥，其餘組員觀察、記錄於學習單，依此輪流實作。)
- 七、分組上台說明綜合缺失，以期動作流暢到位。



眼睛是靈魂之窗
一定要好好愛惜

最後：請大家大聲唸出上列兩行字

