

職場視力保健，乾眼症預防手冊

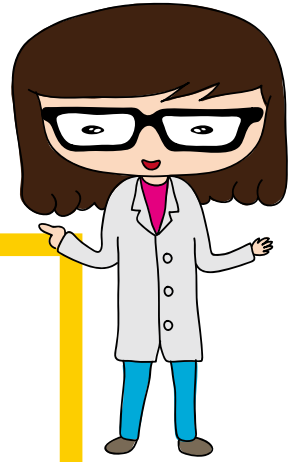


臺北市政府衛生局

叮嚀小語

1

睡眠充足不熬夜



2

飲食均衡不偏食

4

眼睛不適速就醫

3

適當休息勿疲勞

局長的話

臺灣就業人口集中在中壯年族群，且就業行業類別中，有超過8成是從事服務業，在景氣循環的影響下，隨之而來的工作壓力，衝擊著職場員工的身心健康，尤其是職業促發腦血管及心臟疾病（外傷導致者除外），為近年來職場上嚴重影響健康的問題，在壯年族群中之心臟疾病已成為第二大死因。其他常見的職業相關症狀如職業性外傷、骨骼肌肉酸痛、眼睛疾病等，則因工作中之化學、生物、物理及人因工程等危害因素使員工身心健康受損，同時造成雇主或公司人力成本的損失。

近期正蓬勃發展的資訊科技產業，隨著時代變遷不斷地創新，研發出許多便利的智慧生活產品，智慧型手機用戶及上網人口數逐年成長中。目前於醫療院所中常發現因過度使用3C產品而就醫治療之民眾，長時間低頭滑手機或使用平板電腦，因維持相同姿勢且缺乏運動，容易造成肩頸疼痛、頸椎退化、下背痛、眼睛疲勞等疾病，甚至有睡眠障礙或無手機恐懼症狀。

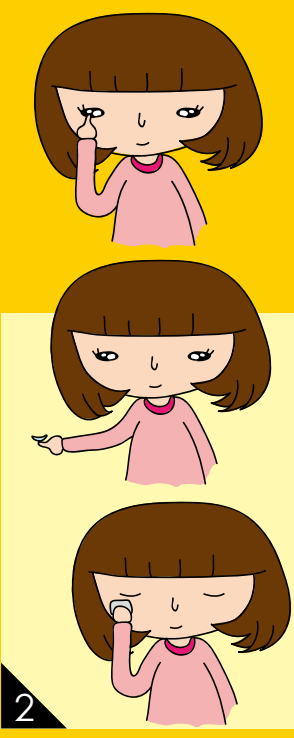
臺北市政府衛生局發行一系列職業病防治手冊，包含久站傷病防治、乾眼症預防、過勞症防治、職業性下背痛防治、腕道症候群防治、職業性外傷防治及3C低頭族預防等手冊，特邀臺北市立聯合醫院忠孝院區職業醫學科楊主任慎絢、臺北市立聯合醫院中興院區眼科蔡主任景耀、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院復健科簡物理治療師文仁等專業領域之專家編撰審閱，期能提供職場雇主及員工保健資訊。

員工的健康是企業的重要資產，呼籲職場老闆在追求效益時，同時應顧慮員工身心健康，才能達到勞資雙方的期待與需求，減少不必要的損失。提醒職場夥伴們在工作中隨時注意自我身心健康的維護，維持健康的生活型態及人際關係，才能增進您的工作品質！

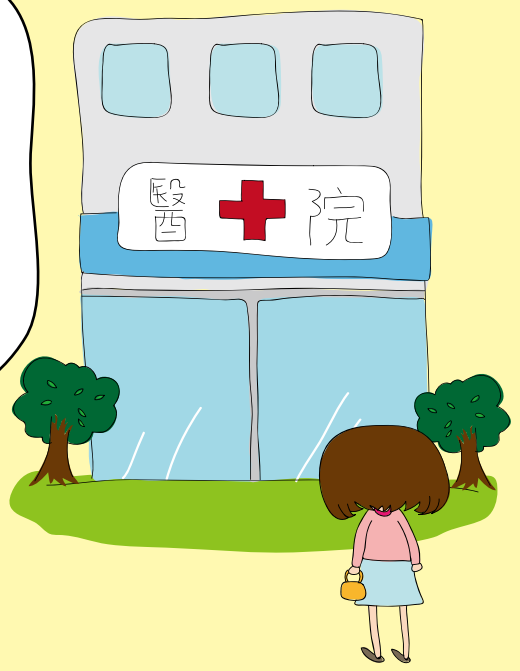
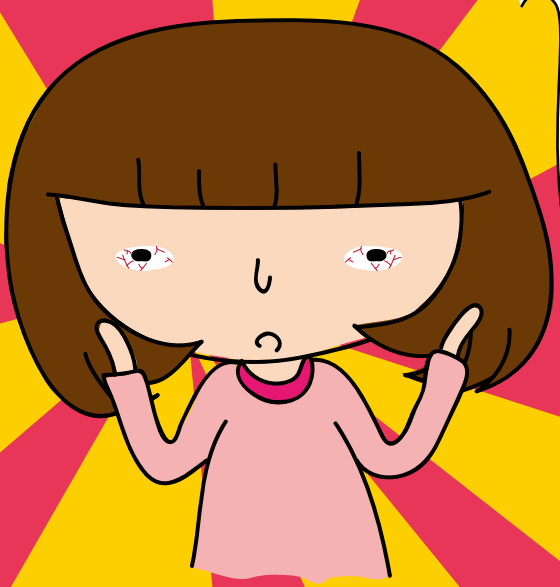
臺北市政府衛生局 局長 林奇宏

謹識

乾眼症小故事



一天下班回家拿下隱形眼鏡卸妝時



5 6

張小姐你的眼睛會紅，還會視力模糊，是因為綠膿桿菌。

大多數的人眼睛只要出現發紅、乾癢的症狀，就會用手揉眼睛，這是不對的！

如果乾眼病人同時又是近視族群，所配戴的隱形眼鏡，未經過適度清潔，髒東西會沉積在隱形眼鏡上或手指上

▲所以要保護眼睛就要在乾眼症發生時遵守三項！

- 1.減少隱形眼鏡配戴的時間
- 2.讓眼睛適度的休息
- 3.避免用手搓揉眼睛

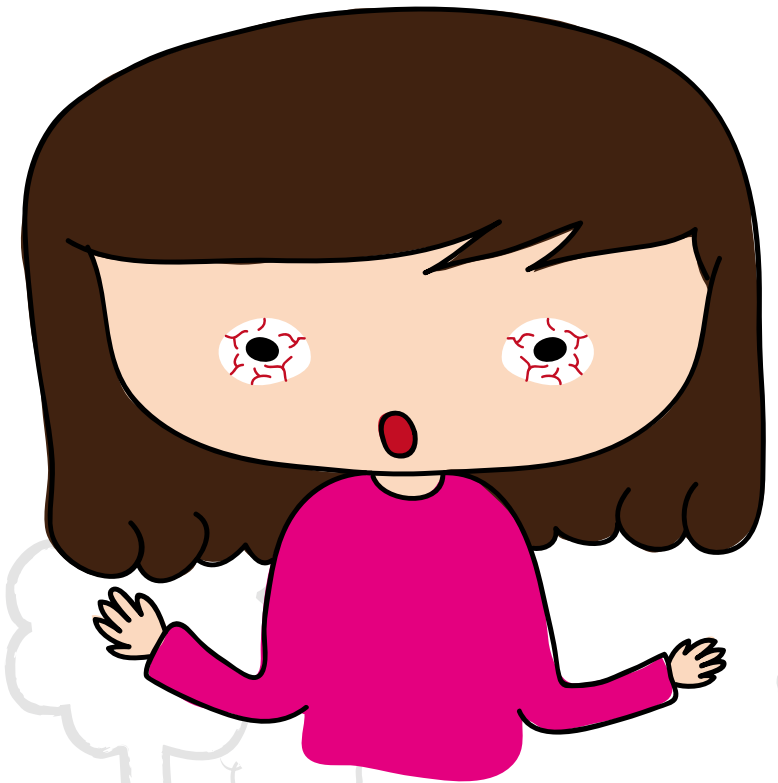
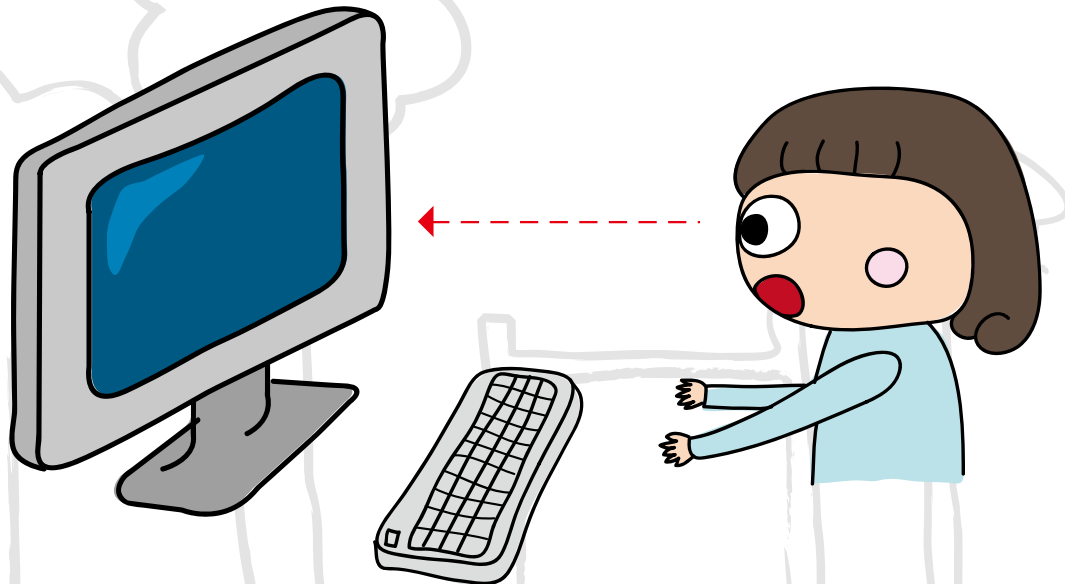
喔！原來如此，我瞭解了！

乾眼症 簡介

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」異常所引起的眼球表面過度乾燥症狀。

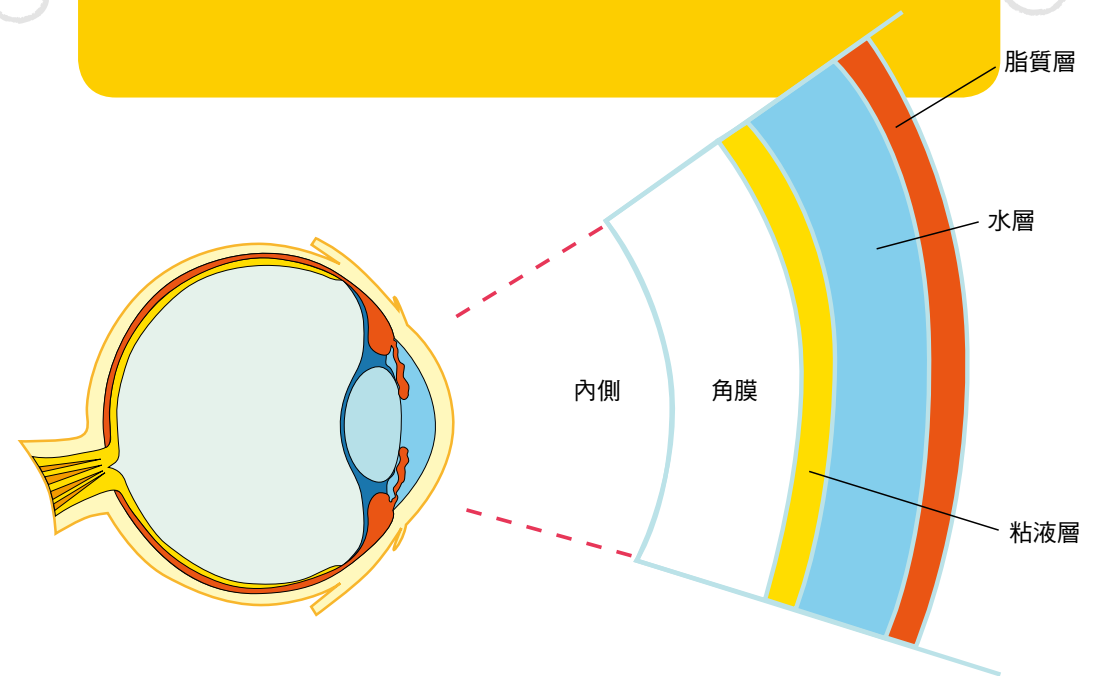


眼淚的構造為何

眼淚的構造分為三層：

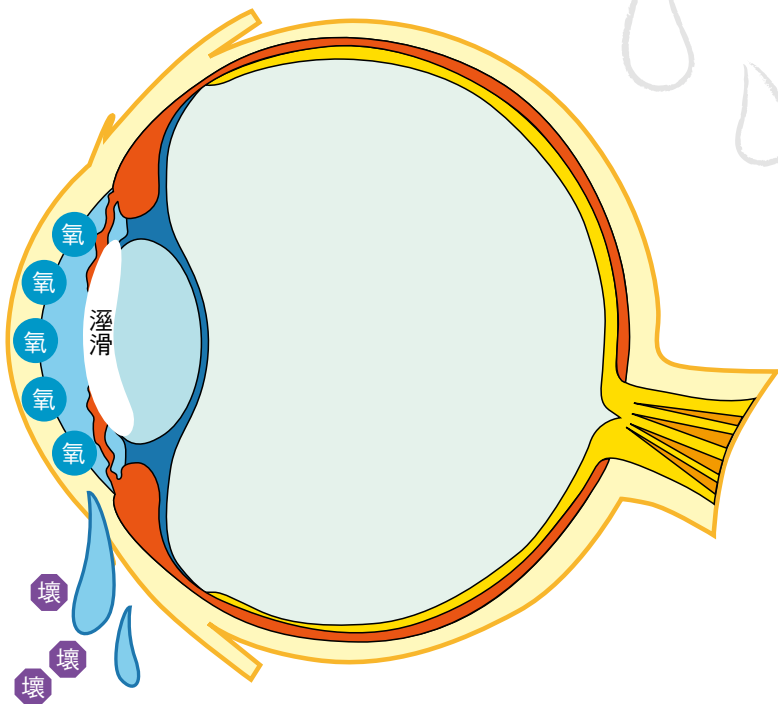
1. 最表面的脂質層 (lipid layer)。
2. 中間的水層 (aqueous layer)。
3. 最內的粘液層 (mucus layer)。

任何一層有分泌不足或分布不均勻的問題均會引發乾眼症。



眼淚的功能為何

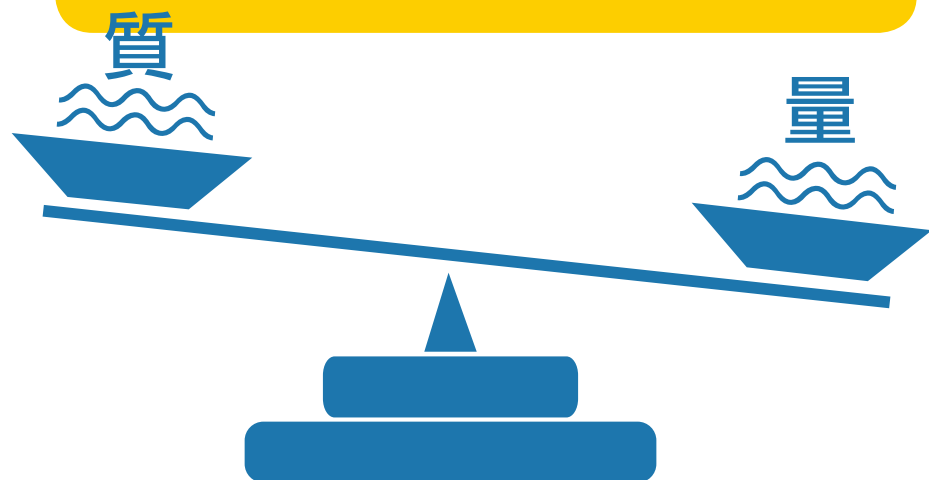
1. 形成眼前平滑的屈光表面。
2. 維持眼角膜上皮的溼潤。
3. 清除有害物質。
4. 供給角膜養份和氧氣。



乾眼症 有哪幾種

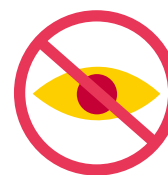
乾眼症可分類為淚液「質」或「量」失衡及眼球表面構造或功能異常：

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. 眼球表面構造或功能異常：角膜表面構造的異常（眼淚無法均勻分布在角膜表面）、眼瞼無法和眼球貼合，或眨眼異常等的問題。



乾眼症有 哪些症狀

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



眼紅



癢



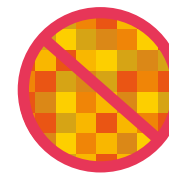
怕光



流淚



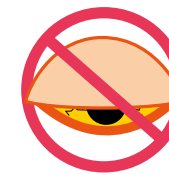
乾



視力模糊

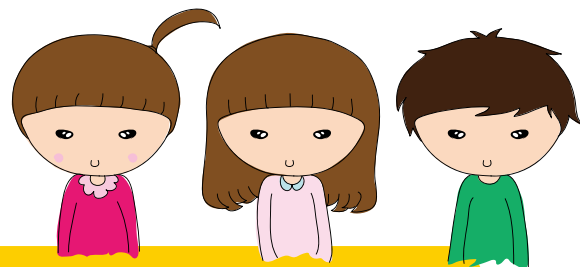


脹痛、刺痛



眼皮重

哪些人容易得乾眼症

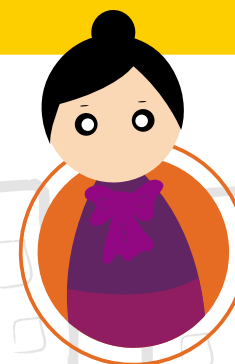
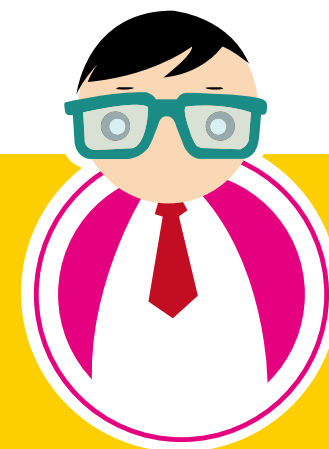


1. 自體免疫疾病（修格蘭氏症候群 Sjögren's Syndrome、風溼性關節炎、紅斑性狼瘡等）。
2. 血液疾病（淋巴癌、血小板減少紫斑症等）。
3. 感染（單純性疱疹、帶狀疱疹、痲瘋等）。
4. 醫源性（白內障和角膜手術、雷射近視手術、冷凍治療等）。
5. 內分泌異常（糖尿病與更年期有關之性激素缺乏等）。
6. 藥物（抗組織胺、抗憂鬱劑等）。
7. 其他（用眼過度、眨眼次數減少、長時間配戴隱形眼鏡等）。



常見工作行業

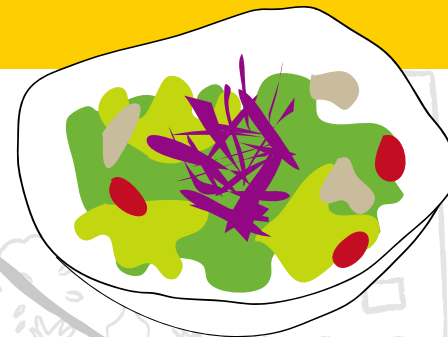
1. 金融業
2. 駕駛
3. 空服員
4. 文字工作者：如作家
5. 輪班制
6. 高熱、高污染環境





乾眼症預防方法

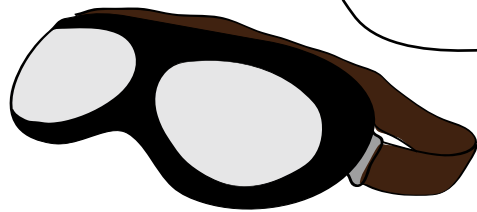
1. 睡眠充足，不熬夜。
2. 均衡的飲食，少吃刺激性的食物，多喝水。
3. 改變用眼習慣，避免長時間看文件邊做電腦輸入，眼睛容易產生疲倦感。建議每工作50分鐘，休息5分鐘，以減少眼睛疲勞。
4. 注意眼部清潔，並減少隱形眼鏡配戴時間。
5. 定期作眼科檢查，及早發現問題，作適當治療或矯正。
6. 眼部如有不適，切勿自行服用成藥，如有需要，需與專科醫師討論。



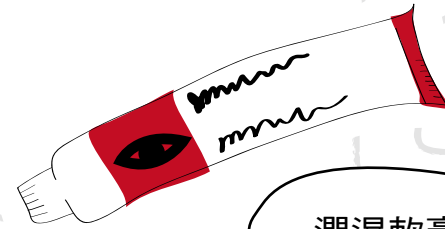
乾眼症如何治療

一般輕度乾眼可以點人工眼淚（以不含防腐劑者為佳）、潤濕軟膏……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，甚至把部分眼瞼縫閉，來防止角膜傷口因缺乏淚水繼續惡化。

防風眼鏡



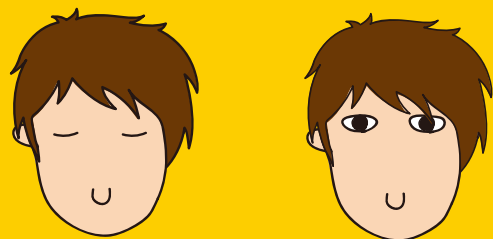
潤濕軟膏



職場 護眼操

- 緩解雙眼疲勞、乾燥
- 放鬆眼部肌肉

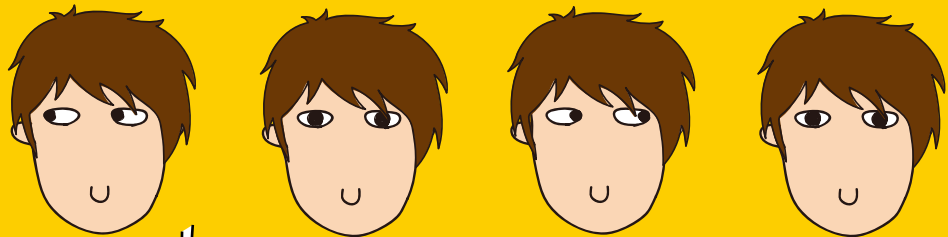
1



用力眨眨眼

1. 請先用力閉上你的眼睛，再把眼睛睜開。
2. 睜、閉眼的動作重複做5次。

2



左右轉動眼球

1. 眼球向右看，保持數秒→再回到正中位置。
2. 眼球向左看，保持數秒→再回到正中位置。

3

遮遮掩掩按摩眼球

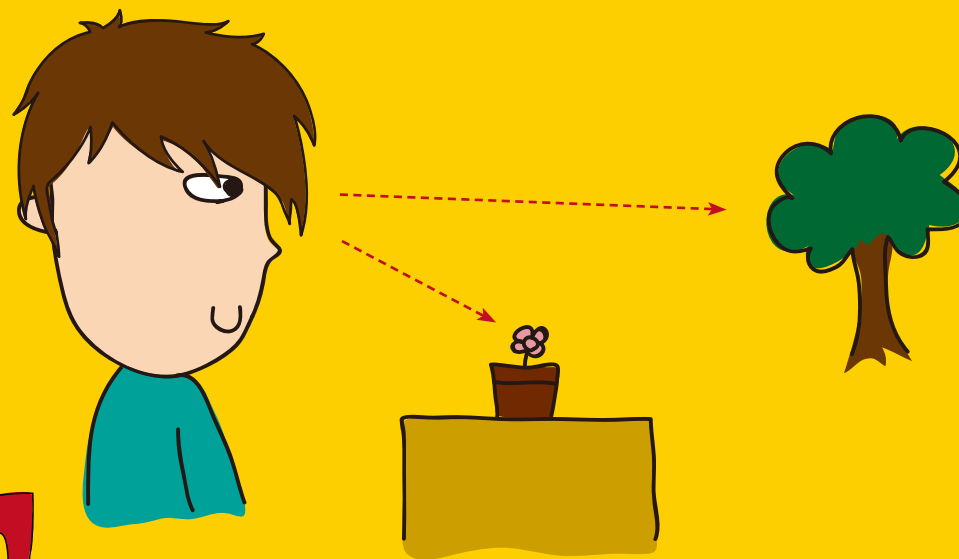
閉上眼睛，雙手蓋住眼球→大約過3秒鐘左右，再將雙手拿開。
(請記得先洗手)



4

看遠看近調節眼肌

1. 選一個距離近的景物，看個5秒鐘。
2. 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。





臺北市職業病特別
門診聯絡資訊

醫院	科別	電話	地址
1 基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院	環境與職業醫學科	02-2771-8151	臺北市松山區八德路2段424號
2 行政院國軍退除役官兵輔導委員會臺北榮民總醫院	復健醫學科（職業傷害病復健特別門診）	02-2871-2121	臺北市北投區石牌路2段201號
3 國立臺灣大學醫學院附設醫院	環境及職業醫學部	02-2312-3456	臺北市中正區常德街1號
4 臺北市立聯合醫院忠孝院區	職業醫學科	02-2786-1288	臺北市南港區同德路87號
5 臺北醫學大學附設醫院	職業醫學科	02-2737-2181	臺北市信義區吳興街252號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間



臺北市職業病特別
門診聯絡資訊

	醫院	科別	電話	地址
6	臺北市立萬芳醫院—委託財團法人私立 臺北醫學大學辦理	職業醫學科	02-2930-7930	臺北市文山區 興隆路3段111號
7	國防醫學院三軍總醫院	職業醫學科	02-8792-3311	臺北市內湖區 成功路2段325號
8	國泰醫療財團法人國泰綜合醫院	職業醫學科	02-2708-2121	臺北市大安區 仁愛路4段280號
9	新光醫療財團法人 新光吳火獅紀念醫院	職業醫學科	02-2833-2211	臺北市士林區 文昌路95號
10	財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念 社會事業基金會馬偕紀念醫院	職業病科	02-2543-3535	臺北市中山區 中山北路2段92號

◎請於就診前，先以電話確認門診時間



A series of horizontal grey lines providing a writing area for notes on page 22.

心得小筆記



A series of horizontal grey lines providing a writing area for notes on page 21.



A series of horizontal grey lines providing a writing area for notes on page 24.

心得小筆記



A series of horizontal grey lines providing a writing area for notes on page 23.

國家圖書館出版品編目資料

出版者：臺北市政府衛生局

發行人：林奇宏

總編輯：林秀亮

執行編輯：林莉茹

編輯群：林佩瑩、許芳源、彭淑萍、陳子儀、陳克華、陳首珍、陳偉勳、蔡景耀
(按姓氏筆畫排序)

出版機構地址：110臺北市信義區市府路1號東南區2樓

出版機構電話：1999 (外縣市請撥02-2720-8889) 轉1848

出版年月：2013年10月

網址：<http://www.health.gov.tw>

設計印刷：朱墨形象設計廣告有限公司

電話：02-2788-2000

GPN：3810202379

ISBN：978-986-03-8592-2

定價：新臺幣 33元

展售處：

一、國家書店松江門市

地址：104臺北市中山區松江路209號1樓

電話：02-2518-0207

網址：<http://www.govbooks.com.tw>

二、五南文化廣場

地址：406臺中市北屯區軍福七路600號

電話：04-2437-8010

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

三、臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：110臺北市信義區市府路1號1樓

電話：1999 (外縣市02-2720-8889) 轉3391



如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人同意或書面授權，請逕洽
臺北市政府衛生局健康管理處，電話：1999 (外縣市02-2720-8889) 分機1848
本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換