

## 淺談視力保健及常見之眼睛意外傷害及預防

### A. 視力保健：

#### 1. 認識眼睛之構造：

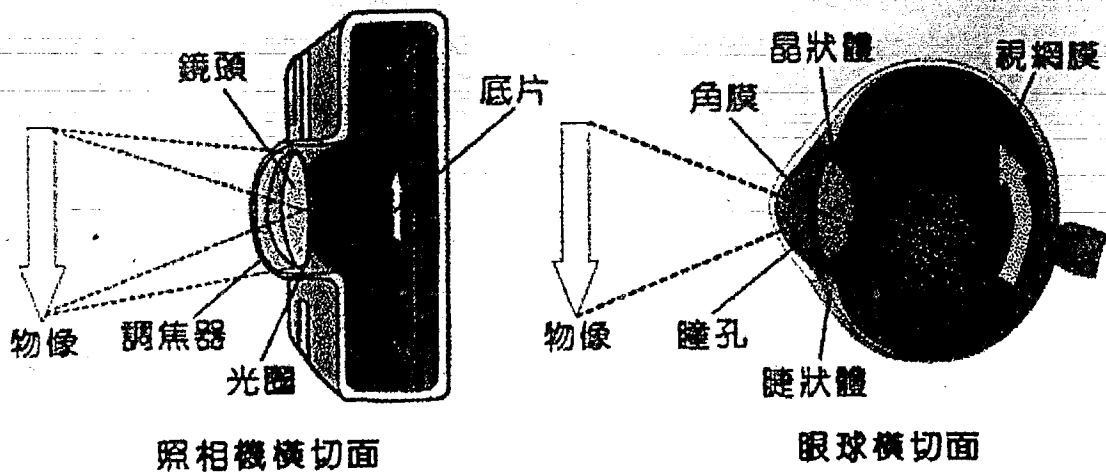
眼睛是每個人與外界溝通的橋樑之一，亦是最重要的學習器官且大部份的人生經驗與知識的學習都是經由視覺而獲得。所以眼睛亦被形容為[靈魂之窗、幸福之本、活動之泉]是不可置否的。眼睛的構造原理就像一部照相機，若用照相機比喻眼睛，那麼：

鏡頭=眼球的角膜和晶狀體

光圈=瞳孔

底片=視網膜

調焦器=睫狀體



## 2. 幼童視力保健應注意之事項：

- a. 留心觀察，現有問題，帶給眼科醫師做檢查。
- b. 指導幼童認識那些是危險的遊戲和玩具，選擇適合的玩具並小心收藏危險物品以減少眼部外傷。
- c. 最好三至四歲前做第一次視力檢查，以後每年定期眼部檢查一至二次。
- d. 看書時光線要充足，光線最好來自左方，看書姿勢要正確，並保持三十公分至四十公分之間的距離。
- e. 指導幼童養成良好衛生習慣，不隨使用手或其它物品接觸眼睛，以避免傳染眼疾，若染眼疾盡量減少外出。
- f. 不要在搖晃的車上看書，也不要躺著看書。
- g. 選擇讀物時字體要清晰，不可太小。
- h. 電視放置高度在眼睛平行線下方一點點，看電視須距離電視畫面對角線的六倍至八倍距離。
- i. 連續看書不超過一小時，每三十分鐘休息五分鐘。
- j. 營養要均衡，不可偏食。
- k. 勿過度用眼，多到郊外遊玩，多看綠色曠野，並放眼多看大自然的綠野景色。

## 3. 如何發現幼童視力問題：

- a. 有隻眼睛經常向內或外轉。
- b. 每次須用眼力時頭會轉向某一特定方傾斜，專注看物時常眯眼或用手遮眼。
- c. 看黑板或遠方時先得閉眼或眯眼秒鐘再看，或因看不清楚而前後探視。
- d. 閱讀時常看錯行，不喜歡眼力專注之工作，常有揉眼或皺眉頭的習慣。
- e. 沒什麼病痛卻報怨頭痛(特別是眼部附近)或眼和手協調能力較差。
- f. 閱讀時離書太近或太遠，或傾斜至一定角度。

在幼兒時期是視覺發育的黃金階段，可是目前尚未強制學齡前幼兒做視力篩檢，全靠父母是否有注意幼兒眼睛之異常，但很多小角度斜視或單眼視力不良是由外觀看不出異樣的，所以經常被忽視，故更必須在五歲以前治療才易成功。

## B. 常見的眼睛部意外傷害及預防

像在座的小朋友正處於活潑好動的階段，一不小心就很容易造成眼睛的意外傷害。其實，對於眼睛的意外傷害，不單單只是要提醒小朋友多注意自己的安全，身為家長與老師的更要知道眼睛外傷的緊急處理，以減輕傷害的嚴重度。

眼睛意外傷害的六大類：

- 一. 眼內異物
- 二. 眼睛鈍挫傷
- 三. 眼球穿刺傷
- 四. 眼皮撕裂傷
- 五. 化學物品灼傷
- 六. 眼睛燒傷

以上這些意外傷害的原因可能是因為小朋友在玩棒球或籃球，在接的時候一不注意就可能使眼睛受傷，或者是小朋友之間會打打鬧鬧的，有時在追、跑時撞傷或跌倒，這樣也有可能因此而造成傷害。還有，家中的清潔劑及殺蟲劑也應該要放在小朋友拿不到的地方，因為這也是化學灼傷的主因。

眼睛外傷的緊急處理之道：

- 一. 眼內異物——可先閉上眼睛，試著讓淚水把異物沖洗出來，假使仍在眼內的話，則可試著輕拉上眼皮，並向下拉過下眼瞼邊緣，眨眼數次，若仍然沒辦法的話，就必須要就醫治療了。
- 二. 眼睛鈍挫傷——若視力正常的話，則可用冰袋冰敷消腫，相反的，假使視力減退的話，那就必須就醫治療了。
- 三. 眼球穿刺傷——發現有不明眼球上的附著物，千萬不可用手將異物去除，像碎玻璃、釘子...等這種大型的異物卡在眼球上，這時應維持原位，然後用乾紗布或眼罩保護著眼睛，但不可施壓及任意拔除，之後就要馬上就醫治療。

四. 眼皮撕裂傷及眼睛燒傷——應以濕紗布覆蓋, 然後要立即送醫治療。

若有任何的贅皮, 應儘可能保留, 以便傷後修補。

五. 化學物品的灼傷——送醫前, 要立即用大量清水沖洗眼睛, 沖洗的時間

至少要 15 分鐘, 沖洗的過程中要用手將眼睛儘可能撐開, 這樣才能確實的將眼睛沖洗乾淨。送醫時, 最好能知道化學物品的種類, 或者是把化學物品的瓶子帶到醫療院所去。

眼睛外傷的預防方法:

1. 像棒球、籃球...等, 一些球類運動, 最好都應該帶上護目鏡, 保護眼睛。
2. 家中的清潔劑或殺蟲劑、噴霧劑都應該要放在小朋友拿不到的地方。
3. 教導小朋友要如何去使用剪刀、小刀及注意事項。另外, 小朋友自己也要注意, 玩遊戲的時候, 不可拿尖銳或有爆破性的危險玩具, 以免造成眼睛的傷害。
4. 燃放鞭炮的時候也要注意及小心, 像小朋友不可以互相丟擲鞭炮、看煙火或拿仙女棒的時候, 也都應該跟眼睛有個距離。

附件一：視力大搜查學習單



# 視力大搜查

班級：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

大家好，我是靈魂之窗『眼睛』，大家一定都認識我，但是許多人都不會好好愛惜我。讓我來讓大家更認識我，好好愛護我。

題 目		
1.我的視力為(沒戴眼鏡時)：右眼_____；左眼_____		
2.我是否近視。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
3.我喜歡躲在棉被裡看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
4.搭車時，為了不浪費時間我會在車上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
5.看電視時不要開燈無所謂。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
6.我看電視時選擇離電視近一點看得較清楚。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
7.我看書時光線充足，且光源由左方照射。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
8.我不喜歡趴在桌上看書。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
9.我努力保持眼睛與書本的距離至少 30 公分。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
10.家中的電腦有裝設護目鏡。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
11.我看電視每三十分鐘至少休息十分鐘。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
12.我會從事望遠凝視，看 6 公尺以外的物體 3 分鐘以上。。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
13.我會選擇字體大且印刷清楚的書來看。	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

護眼分數計分方式：2~6 題答「否」；7~13 題答「是」者可得 1 分。

10 分以上→哇！你真的是護眼高手喔！酷斃了！！

6 分-9 分→最近是否感到眼睛不太舒服，要注意喔！

6 分以下→請注意！你的眼睛受到嚴重威脅喔！