



全民淪陷瘋 3C！「五大謀殺榜」傷眼於無形 眼科醫學會聯合愛爾康藥廠響應 2016 世界視覺日 首推分齡護眼生活指南

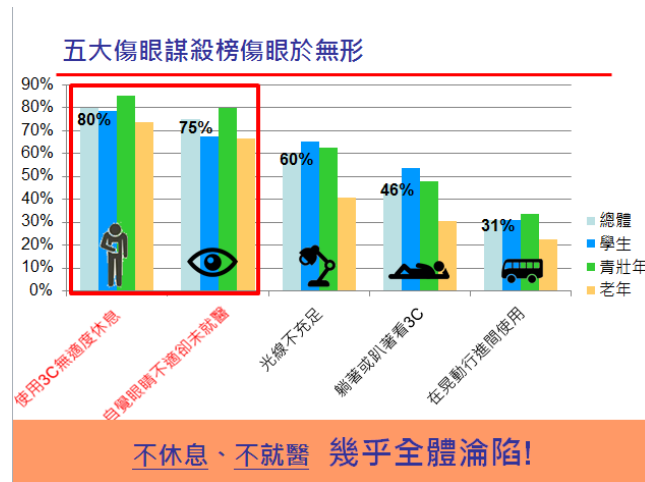
台北, 10月05日, 2016 –響應 2016 世界視覺日(World Sight Day) -- 中華民國眼科醫學會與愛爾康藥廠今年再次進行「全民護眼趨勢調查」[註 1]，並針對各年齡用眼習慣進行大體檢！成績單出爐，相較於去(2015)年民眾每日使用 3C 時數，今(2016)年降低 1 小時，但仍高達近 8 小時[註 2]；而在 3C 使用及護眼行為上，普遍不及格，尤其是“**不適度休息、不即時就醫**”幾乎全民淪陷！

中華民國眼科醫學會翁林仲理事長表示，民眾常忽略用眼與護眼的正確作法，長期下來恐傷眼。今年，中華民國眼科醫學會與愛爾康藥廠首推分齡護眼生活指南，提醒民眾 3C 時代落實正確護眼。愛爾康台灣分公司總經理夏樂夫表示，與眼科醫學會攜手投入世界視覺日-全民護眼月的宣導，今年正式邁入第十二年，未來仍將持續與政府、眼科專業及非營利組織攜手在全台推動護眼衛教觀念，呼籲民眾建立定期眼睛健檢的觀念，以達到早期診斷、早期治療的眼疾防治成果！

全台用眼環境大體檢 五大傷眼謀殺榜出爐

不適度休息、不即時就醫幾近全民淪陷！

2016 年全民護眼趨勢調查報告揭露「五大傷眼謀殺榜」[註 3]，中華民國眼科醫學會秘書長蔡景耀醫師指出，由傷眼謀殺榜可見，民眾使用 3C 的時間、姿勢、病識危機感皆低，蔡景耀表示，若有前兆卻不盡早就醫，將導致眼疾提早發生，嚴重更恐導致失明！



3C 熱發燒 每天平均近 8 小時睫狀肌“拉緊報”！

蔡景耀進一步說明，全民瘋 3C 的情況仍持續發燒，每人每日使用 3C 總時數平均仍近 8 小時，相當於 1/3 天眼睛睫狀肌都處在緊張狀態！不僅使用時間長，更有六成民眾維持不良習慣 1 年以上，兩成長達 4 年以上[註 4]！且仍有高達近八成民眾未能定期做眼睛檢查[註 5]，距理想值仍有大幅改善空間。

近五成民眾使用 3C 感不適 高達三成不舒適狀況超過一年

蔡秘書長指出，民眾用眼錯誤習慣直接反應到眼睛健康狀況，有近五成民眾使用 3C 不到 30 分鐘便會感到眼睛不適[註 6]，而最令人擔憂的則是七成五的民眾即使自覺不適，也不會採取就醫行動[註 7]，而且高達三成的民眾眼睛不舒服的狀況已超過一年以上[註 8]，為眼睛健康的重大隱憂。而另一讓眼科醫師擔心的狀況則是青壯年不舒服、不就醫的比例則居各族群之首，輕忽行為可能導致眼疾年輕化的苦果。

“二不三要” 護眼通則+分齡護眼生活指南 拯救惡視力

民眾用眼錯誤習慣百出，更有近五成民眾使用 3C 不到 30 分鐘便會感到眼睛不適。中華民國眼科醫學會理事暨台灣屈光醫學會理事長林思源表示，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘的規則可視個人狀況微調，依照不同族群給予護眼建議。因



愛你眼睛健康·實踐精彩生活
Enhancing Sight.
Enhancing Lives.



此，今年中華民國眼科醫學會聯合愛爾康藥廠推出「分齡護眼生活指南」，除「二不三要」的通則外，也針對各族群重點防治眼疾及用眼習慣，開發各族群護眼要點，讓民眾更容易依循，即日起民眾可至中華民國眼科醫學會官網下載完整分齡護眼生活指南。[\(http://www.oph.org.tw/\)](http://www.oph.org.tw/)

二不：

1. **不要**在晃動行進中使用
2. **不要**於光線不充足或大太陽下使用

三要：

1. 每使用 30 分鐘**要**休息 10 分鐘
2. **要**多走出戶外遠眺大自然
3. **要**每年進行眼睛定期檢查

升國中近視比例增加 26% 逾五成學生道地“低頭族” 手機遊戲恐為推手

2016 全台護眼趨勢調查顯示，逾五成學生使用 3C 產品時習慣低頭使用，是名符其實的「低頭族」[註 9]！調查更顯示，學生為使用手機玩遊戲比例最高的族群[註 10]，螢幕小加上姿勢不正確，傷眼行為可能導致屈光加重。林思源建議：「學生眼睛正在發育，正是近視度數容易激升的時期。根據教育部數據顯示，國小到國中近視比例激增 26%[註 11]！此時若花過多時間使用 3C 產品，未來將大幅增加罹患白內障及視網膜病變的機率！因此，青少年族群要注意四光害(電腦、電視、電玩、手機)，每日總使用時間不應超過 2 小時；而 12 歲以下的孩童每日使用 3C 產品則不得超過 1 小時。」

四成青壯年小螢幕逛 FB 易導致白內障提早報到

青壯年不適度休息、不即時就醫比率為全體最高！此族群常因工作需要，平時上班整日看電腦，但在休閒時卻也習慣緊盯小螢幕。數據指出，高達四成青壯年最常用 5 吋以下手機逛 FB，瀏覽網頁亦有 16%[註 12]。林思源提醒：「青壯

年眼睛屈光不正度數漸趨穩定，但也同時面臨老化，有更多眼疾需要防範。例如乾眼症、青光眼、老花、視網膜剝離、糖尿病視網膜病變等，又因上班需長時間使用螢幕，建議減少生活中其它 3C 產品的使用時間為佳。」

銀髮族近五成 Line 不停 若使用習慣錯誤較其他族群更易罹患白內障

根據衛福部統計數據，民國 99 年到 103 年，短短 5 年內，全台白內障患者大幅增加近 16 萬人[註 13]！白內障患者超過 90%皆為 55 歲以上銀髮族[註 14]，而根據護眼趨勢調查，銀髮族使用 Line 聊天頻率最高，為重度社群使用者，佔



2016 世界視覺日衛教專業指導

- 總指導:中華民國眼科醫學會理事長翁林仲
- 衛教專業指導
 - 中華民國眼科醫學會秘書長 蔡景耀醫師
 - 台灣眼科視覺光學及屈調驗光醫學會理事長 林思源醫師
 - 台灣防盲醫學會秘書長 葉伯廷醫師
 - 臺北市立聯合醫院中興院區眼科部主任 蔡宜倫醫師

新聞附件:

[註 1] 「全民護眼趨勢調查」

項目	內容說明
委託單位	中華民國眼科醫學會愛爾康大藥廠
調查時間	2016/09/08(四)-2016/09/20(二)
執行方式	網路問卷調查/面訪調查
回收樣本數	1,085 筆
抽樣誤差	在 95%的信心水準下，正負誤差為 2.98%以內。

[註 2]相較於去(2015)年民眾每日使用 3C 時數，今(2016)年降低 1 小時，但仍高達近 8 小時

- 2015 年全台護眼趨勢調查 3C 使用總時數:8.7hrs
- 2016 年全台護眼趨勢調查 3C 使用總時數:7.8hrs

[註 3] 「五大傷眼謀殺榜」

使用 3C 無適度休息	80%
自覺眼睛不適卻未就醫	75%
光線不充足下使用	60%
趴著、躺臥或側臥使用(床上、沙發上...等)	46%
交通行進間(計程車、公車、高鐵、火車)	31.4%

[註 4]有六成民眾維持不良習慣 1 年以上，兩成長達 4 年以上

請問您維持低頭、趴著、躺臥、交通行進時使用行動螢幕裝置的習慣多久了?(請以最久的習慣為作答基準)

選項	百分比	合計
沒有低頭、趴著、躺臥、交通行進時使用行動螢幕裝置的習慣	15.1%	15.1%
不到 1 年	27.1%	27.1%
1 年~3 年	37.4%	57.8%
4 年~6 年	14.7%	
7 年~9 年	2.6%	
10 年以上	3.1%	
總和	100.0%	100.0%

[註 5]仍有高達近八成民眾未能定期做眼睛檢查

請問您是否有定期到醫院做眼睛檢查的習慣？

選項	百分比
是	23.2%
否	76.8%
總和	100.0%

[註 6]有近五成民眾使用 3C 不到 30 分鐘便會感到眼睛不適

請問您在以上單次使用行動螢幕裝置的情況下，最短曾使用多久，就開始出現眼睛疲勞、痠痛、頭暈、視力模糊等症狀？

選項	百分比	合計
10 分鐘以下(不含 10 分鐘)	10.1%	48.2%
10~20 分鐘(不含 20 分鐘)	20.9%	
20~30 分鐘(不含 30 分鐘)	17.2%	
30 分鐘以上	37.3%	37.3%
不曾出現不舒服症狀	14.5%	14.5%
總和	100.0%	100.0%

[註 7] 七成五的民眾即使自覺不適，也不會採取就醫行動

請問您是否曾在使用手機或行動裝置時、或使用後，自覺眼睛疲勞、痠痛、頭暈、視力模糊等症狀，而此現象已經出現多久，以及您是否曾因此就醫？

選項	百分比	合計
出現症狀 1 年以下，未曾就醫	45.8%	75.4%
出現症狀 1 年以上，未曾就醫	29.6%	
出現症狀 1 年以下，曾前往就醫	5.7%	10.1%
出現症狀 1 年以上，曾前往就醫	4.4%	
不曾出現不舒適情況	14.5%	14.5%
總和	100.0%	100.0%

[註 8] 高達三成的民眾眼睛不舒服的狀況已超過一年以上

請問您是否曾在使用手機或行動裝置時、或使用後，自覺眼睛疲勞、痠痛、頭暈、視力模糊等症狀，而此現象已經出現多久，以及您是否曾因此就醫？

選項	百分比	合計
出現症狀 1 年以上，未曾就醫	29.6%	34%
出現症狀 1 年以上，曾前往就醫	4.4%	

[註 9] 逾五成學生使用 3C 產品時習慣低頭使用，是名符其實的「低頭族」

端正坐好、手持裝置或放置於腿上，低頭使用，學生族統計數據

族群	百分比
學生	57.6%
青壯年	55.2%
銀髮族	43.0%

[註 10] 學生為使用手機玩遊戲比例最高的族群

最常使用行動螢幕裝置玩遊戲(Ex:寶可夢)比例，學生族統計數據

族群	百分比
學生	16.3%



青壯年	13.4%
銀髮族	7%

[註 11]國小到國中近視比例激增 26%

教育部統計處 103 學年度學生裸視視力檢查人數

學齡	檢查人數計	視力不良人數	視力不良/檢查人數
國小學生	1246799	586757	47.06%
國中學生	798636	585596	73.32%
高中學生	756428	616968	81.56%

[註 12]高達四成青壯年最常用 5 吋以下手機逛 FB，瀏覽網頁亦有 16%

最常使用 5 吋以下智慧型手機或行動裝置之青壯年 *請問您最常使用行動螢幕裝置做什麼(包括使用各種攜帶式電腦、平板電腦、智慧型手機、行動穿戴裝置或其他相關裝置)?交叉表

青壯年統計數據:

族群	百分比
為聯繫親友感情使用社群軟體(Ex:FB、Line)	41.5%
瀏覽網頁	16.6%
玩遊戲(EX:寶可夢)	12.4%

[註 13]民國 99 年到 103 年，短短 5 年內，全台白內障患者大幅增加近 16 萬人
五年內全台白內障患者人數增加近 16 萬人(159,755 人)

衛福部統計處全民健康保險醫療統計年報 99 年~103 年門、住診合計患者人數統計

年份	103 年	102 年	101 年	100 年	99 年
白內障患者人數	1020328	985666	935877	886559	860627

[註 14]白內障患者超過 90%皆為 55 歲以上銀髮族

衛福部統計處全民健康保險醫療統計年報 103 年門、住診合計患者人數統計

年齡	0~54 歲	55 歲以上	全體
人數	95110	925218	1020328

百分比	9.32%	90.68%	100%
-----	-------	--------	------

[註 15]銀髮族使用 Line 聊天頻率最高，為重度社群使用者，佔 47%

最常使用行動螢幕裝置使用社群軟體 (Ex:Line、FB)比例

族群	百分比
學生(0-19 歲)	34.9%
青壯年(20-59 歲)	39.7%
銀髮族(60 歲以上)	46.9%

[註 16]四成銀髮族皆有在光線不足的形況下使用

請問您是否曾在以下情況時使用手機或其他行動裝置?(可複選)

銀髮族統計數據:

選項	百分比
夜晚於光線微弱情況下使用 (室內僅開檯燈或夜燈使用)	38.3%
夜晚無光線(室內未開燈使用)	11.7%
以上情況皆無	59.4%