

南部人錯誤使用習慣根深蒂固冠全台！ 高達六成關燈玩手機！ 近視比例高、豔陽未護眼 高雄白內障比率三年連莊 居中南部之冠

高雄, 10月12日, 2016 –瘋 3C、上網已是全民運動，但全台網路焦慮症就屬高雄最嚴重！長年錯誤 3C 使用習慣不改，學童近視率高，熟齡、銀髮族罹患白內障比率三年連莊！高雄長庚紀念醫院眼科主任吳佩昌醫師與上明眼科診所院長潘志勤醫師共同呼籲：高雄人應正視用眼習慣，積極就醫、改善眼疾問題，別再對惡視力視而不見！

南部民眾錯用 3C 習慣改不掉！錯誤使用超過 7 年比例大於其他縣市

響應 2016 世界視覺日，中華民國眼科醫學會與愛爾康藥廠合作進行 2016 全台護眼趨勢調查[註 1]，調查結果竟揭露南部民眾維持錯誤使用 3C 習慣超過 7 年以上的比率大於其他縣市[註 2]，用眼惡習難改！且高達六成曾在光線不足的情況下使用手機[註 3]，為南部地區最大宗的錯誤用眼習慣。103 年國發會台灣縣市數位機會發展現況調查也顯示，近 1/3 高雄人 3C 不離身，只要一天不使用網路，就會感到焦慮、擔心，為全台網路焦慮症最嚴重地區[註 4]！

高雄學童近視率竟比新北高！從小錯誤用眼易高度近視 更恐導致白內障

吳佩昌表示，視力保健及正確用眼觀念應從小做起！根據高雄市政府統計，高雄視力不良率，國小生為 45.15%，國中生躍升至 73.02%，高中生竟高達 76.99% 有視力問題[註 5]！教育部數據更點出 103 年高中普通科中，高雄學生視力不良率竟高於新北市[註 6]！

吳佩昌說明，近視比率攀升主要與學童使用 3C 產品時用眼方式錯誤息息相關。根據調查顯示，四成南部學童習慣躺臥、側臥或者趴著使用[註 7]，更有近三成持有 5 吋以下手機，以南部佔最高比例[註 8]！吳佩昌進一步解釋，臨床上常見學童使用手機看漫畫與電子書，長期閱讀過小字體，睫狀肌難放鬆，易快速加深近視度數；而高度近視將更容易引發白內障、視網膜病變等疾病！



據統計，視網膜病變患者中，一成有高度近視的問題。也因台灣高度近視比率高，台灣的視網膜病變罹患率高於其他多國，且更提早於 20~29 歲出現罹病高峰[註 9]！吳佩昌便曾收治一名 26 歲即視網膜病變的案例，他特別提醒：學童的眼睛仍在發育，水晶體較成人透明，沒辦法有效的吸收光線，達到保護視網膜的功能。使用 3C 產品時應保持距離並適時休息；也由於台灣高度近視者眾，台灣年輕視網膜病變患者比率也高於它國，因此他也建議從年輕就要養成定期眼睛檢查的習慣，以即早發現病徵、即早治療。

高雄眼疾患者得白內障比率連續三年中南部最高 居三都之首

據衛福部統計，民國 101 年~103 年高雄眼疾患者中，患有白內障人口比率平均高達 15%，勝過台南 13%以及台中 12%，居中南部三都之首[註 10]！根據潘志勤臨床觀察，高雄陽光強，紫外線數值高，卻僅少數民眾採取防紫外線措施，水晶體大量吸收紫外線將造成眼睛加速老化，可能導致白內障提早報到！

除了環境促成疾病發展外，錯誤 3C 使用行為亦是白內障推手。根據護眼趨勢調查，近六成南部銀髮族喜歡在光線微弱時使用 3C，稱冠北中南三地區[註 11]！調查亦指出三成五南部銀髮族習慣躺臥或側臥等不良姿勢使用行動螢幕裝置[註 12]。潘志勤說明，姿勢不正確、距離裝置過近，或在燈光不足的環境下使用 3C，都是造成白內障比例居高不下主因。

潘志勤曾收治一位案例，本身為一名 39 歲藥師，因高度近視加上長期為趕計畫而大量使用電腦，休息時也 3C 不離身，就診時發現有視網膜剝離，且併發白內障。罹病後因擔心失明，心情非常低落，但在醫師鼓勵及自身積極配合治療後，已恢復穩定視力。

醫師建議：正確用眼觀念養成 護眼指南改善不良習慣

潘志勤補充：在暗處使用 3C，會使瞳孔放大、增加光線進入量，大量強光近距離進入水晶體，就會對眼睛造成傷害。建議應在使用電腦、手機時，每隔 30 分鐘眼睛要休息，幫助眼睛肌肉放鬆，且姿勢要端正坐好，於光線充足下保持 30 公分以上距離。並記得定期做視力檢查，及早發現與治療。

眼科醫學會與愛爾康聯合推出針對各族群設計的正确「分齡護眼生活指南」，推廣民眾護眼應從日常做起，改善不良習慣，遠離白內障、屈光不正等眼疾，維持好視力，愛你眼睛健康！

新聞附註:

[註 1] 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，(南部地區 292 筆)
抽樣誤差	在 95%的信心水準下，正負誤差為 2.98%以內。

[註 2] 南部民眾維持錯誤使用 3C 習慣超過 7 年以上的比率大於其他縣市
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
沒有低頭、趴著、躺臥、交通行進時使用行動螢幕裝置的習慣	10.2%
不到 1 年	33%
1 年~3 年	36%
4 年~6 年	12.5%
7 年~9 年	4.2%
10 年以上	4.2%
總和	100.0%

- 北部地區 7 年以上:4%
- 中部地區 7 年以上:5.6%
- 南部地區 7 年以上:8.4%

[註 3] 高達六成曾在光線不足的情況下使用手機

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)

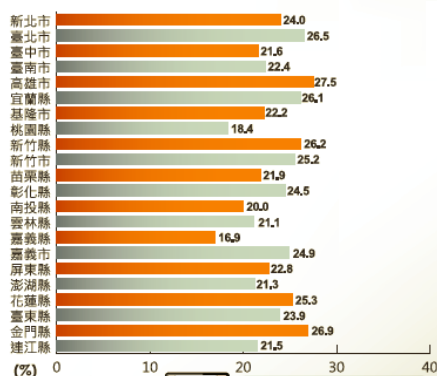
選項	百分比
夜晚於光線微弱情況下使用 (室內僅開檯燈或夜燈使用)	54.2%
夜晚無光線(室內未開燈使用)	26.5%
以上情況皆無	38.3%

[註 4] 103 年數據顯示近 1/3 高雄人 3C 不離身，只要一天不使用網路，就會感到焦慮、擔心，為全台網路焦慮症最嚴重地區！

國
調



發會 103 年台灣縣市數位機會發展現況
查



1日內沒上網 23.6%
會開始覺得焦慮、擔心

[註 5] 高雄視力不良率，國小生為 45.15%，國中生躍升至 73.02%，高中生竟高達 76.99%有視力問題

資料來源:104 年高雄市政府市政統計通報-103 年高級中等學校普通科學生裸視視力不良率

[註 6] 103 年高中普通科中，高雄學生視力不良率竟高於新北市

資料來源:教育部統計處 – 103 年高級中等學校普通科學生裸視視力不良率-依學校所在地區查詢

都市	視力不良率
新北市	85.78%
台北市	88.05%
台中市	90.49%
台南市	85.99%
高雄市	86.54%

[註 7] 四成南部學童習慣躺臥、側臥或者趴著使用

請問您會在何種狀況下使用行動螢幕裝置，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?(可複選)

- 南部地區學童躺臥或側臥使用比例 39.7%

[註 8] 更有近三成持有 5 吋以下手機，比例為北中南最高

地區學生	持有 5 吋以下手機比率
北部	23.2%
中部	25.0%
南部	26.1%

[註 9] 視網膜病變患者中，一成有高度近視的問題。也因台灣高度近視比率高，台灣的視網膜病變罹患率高於其他多國，且更提早於 20~29 歲出現罹病高峰

資料來源:

- San-Ni Chen, Le-Bin Lian, Yi-Jhan Wei. Epidemiology and Clinical Characteristics of Rhegmatogenous Retinal Detachment In Taiwan. *British Journal of Ophthalmology* 2016; 100:1216-1220
- Mathijs A.J. Van de Put, Johanna M. M. Hooymans, Leonoor I. Los, et al; The Dutch Rhegmatogenous Retinal Detachment Study Group. The Incidence of Rhegmatogenous Retinal Detachment in The Netherlands. *American Academy of Ophthalmology* 2013; 120:616-622

[註 10] 民國 101 年~103 年高雄眼疾患者中，患有白內障人口比率平均高達 15%，勝過台南 13%以及台中 12%，居中部南部三都之首

衛福部統計處全民健康保險醫療統計年報 101 年、102 年、103 年門、住診合計患者人數統計。

	101 年白內障門住診患者合計	101 年白內障門住診患者/總人口數比率	102 年白內障門住診患者合計	102 年白內障門住診患者/總人口數比率	103 年白內障門住診患者合計	103 年白內障門住診患者/總人口數比率
高雄	118632	15%	127003	15%	131510	16%
台中	86271	11%	91990	12%	97511	12%
台南	74326	13%	78687	13%	82136	14%

[註 11] 近六成南部銀髮族喜歡在光線微弱時使用 3C，稱冠北中南三地區
請問您是否曾在以下情況時使用手機或其他行動裝置？

選項	北部	中部	南部
曾於夜晚於光線微弱情況下使用或夜晚無光線使用	38.6%	32.6%	57.1%

以上情況皆無	61.4%	67.4%	42.9%
--------	-------	-------	-------

[註 12] 調查亦指出三成五南部銀髮族習慣躺臥或側臥等不良姿勢使用行動螢幕裝置

請問您會在何種狀況下使用行動螢幕裝置，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?(可複選)

- 南部地區銀髮族躺臥或側臥使用比例 35.7%