

台灣響應 2015 世界視覺日「Eye care for all」 宣告全民護眼月起跑

台灣人眼睛好忙，超過五成“眼忙族”每日 1/3 時間黏螢幕 眼醫警示 勿蹈「忙、茫、盲」視力悲歌

- 全民 3C 用眼平均 8.4 小時，超過 1/3 時間看螢幕，恐易激增眼睛少年白(早發性白內障)
- 中華民國眼科醫學會與愛爾康大藥廠攜手產、官、學界，連續 11 年響應世界視覺日
- 國內首創「睛彩體驗」眼齡趣味測驗，五大指標警示民眾重視眼睛健康
- 國際「親愛的，我老了-與時間對話」話題展，華山「睛彩體驗館」10/1-3 日限期搶先看

(臺北訊) 世界衛生組織訂立每年 10 月的第二個星期四為「世界視覺日(World Sight Day)」，2015 年世界視覺日的全球行動主題為「Eye care for all」¹，不侷限單一眼睛疾病，而是全面性提升眼睛健康與護眼意識，為呼應全球護眼訴求，中華民國眼科醫學會攜手愛爾康大藥廠結合產、官、學界連續 11 年響應世界視覺日，有鑑於全台過度用眼的現況，特別提出「忙、茫、盲--視力沉淪三部曲」的警示，同時結合國際知名話題展「親愛的，我老了 - 與時間對話」的亞太區首展，愛爾康大藥廠特別贊助其中的「睛彩體驗館」並舉辦預展，獨創設計「睛彩體驗」眼齡趣味測驗，以五大指標來提醒民眾注意眼睛健康，勿陷入「忙、茫、盲」視力悲歌，此館將在 10 月 1 日至 3 日設於華山藝文中心限期免費搶先看。

全台「眼忙族」超過五成，平均用眼 8.4 小時、八年成長暴增 1.6 倍

數位網路與行動裝置使用普及化，重度依賴科技產品已是現代人生活趨勢，中華民國眼科醫學會藉由世界視覺日的重要時機，公布 2015 全台最新護眼趨勢調查²，發現國人每日平均觀看螢幕的時間約為 8.4 小時，相較 2007 年護眼趨勢調查的 5.3 小時，用眼時間成長將近 1.6 倍，調查中 20-54 歲之間的青壯年族群，過半受訪者每天黏在 3C 螢幕上的時間為 9 小時以上、超過整體平均值；其中 45-55 歲壯年則是近四成每日觀看螢幕超過 11 小時以上，成為名符其實的“眼忙族”，國人的眼睛如此忙碌，讓眼科醫師擔心全民眼睛也過勞，跨螢生活「睛」甘苦！

中華民國眼科醫學會理事長翁林仲表示，過度用眼的結果，就可能造成眼睛提早老化，正值生命巔峰的青壯年族群，卻可能有一雙“老眼睛”，甚至罹患導致視盲的眼疾，包括青光眼、白內障與視網膜疾病！對比 102 年與 97 年健保資料³顯示，20 至 54 歲的族群，白內障與青光眼患者人數上升了 30%以上，老化眼疾的年輕化趨勢已成台灣青壯族群隱憂。

而中華民國眼科醫學會蔡景耀秘書長進一步說明，根據 2015 年初國衛院最新研究⁴，發現

¹ <http://www.iapb.org/wsd15>

² 2015 年護眼趨勢調查，主辦單位為中華民國眼科醫學會、愛爾康藥廠，執行單位為戰國策國際顧問。

³ 102 年健保資料庫

⁴ Time trend of prevalence of self-reported cataract and its association with prolonged sitting in Taiwan from 2001 and 2013, *BMC Ophthalmology* 2014, 14:128 (<http://www.biomedcentral.com/1471-2415/14/128>)

每天長坐 7 小時以上受訪者罹患早發性白內障風險，較每天坐不到 3 小時者高出 2 成，國衛院臆測有可能是因為長時間觀看螢幕所致。以此檢視 2015 護眼趨勢調查，全民平均用眼時間已超標 7 小時警戒值，尤其是 45-54 歲受訪者中用眼超過 7 小時的人數佔全體比例最高(68.7%)，此年齡層恰好也是最容易誘發白內障提早報到的時機，視盲威脅極高。若再不警覺，國人的恐易激增眼睛「少年白(早發性白內障)」，每兩人就有一人增加罹患早發性白內障的風險。

用眼時間越長、用眼錯誤行為越多，增加眼睛提早退化風險

蔡景耀醫師同時指出，護眼趨勢調查中，除了顯示民眾長時間過度用眼之外，也揭露了用眼時間越長，其使用行動裝置類螢幕的錯誤行為就越多，受訪者中使用螢幕裝置超過 7 小時以上，其躺臥或側臥等錯誤用眼習慣的比例就大幅躍進、突破 5 成，對於過勞的眼睛更是雪上加霜，而躺臥或側臥觀看的情形，極可能是入睡前在床上使用、光線昏暗更是傷害眼睛。而有約一成之民眾會在走路、跑步、爬山、健行等行進期間觀看，不僅傷眼更可能增加意外發生機率。蔡醫師特別強調，民眾長期使用卻沒有正確的用眼習慣，過度用眼的結果對視力傷害極大，不可不慎。尤其是國人現在幾乎離不開智慧型手機，已經超越電腦使用率，但是手機螢幕字體小⁵、容易近距離觀看⁵或有手持晃動⁶的情形，都會嚴重影響眼睛健康！

調查中也發現國人在護眼行動上典型「知易行難」，民眾普遍有正確的護眼知識但護眼行動力薄弱，超過六成國人平日沒有做到「用眼 30 分鐘需要休息 10 分鐘」，近 8 成未定期眼睛檢查。中華民國眼科醫學會呼籲超過 80% 的視力問題是可以預防或治療，許多眼睛健康及視力問題的發生與年齡有關，並不一定有明顯症狀，因此定期眼睛檢查至關重要，及早發現，才能有效達到眼睛健康管理。

國內首創「睛彩體驗」眼齡趣味測驗，五大指標助警覺

中華民國眼科醫學會委員孫啟欽醫師也提醒，國人普遍重視視骨齡、肌齡，但日常照護也別忘記要注意眼齡，因此眼科醫學會特別顧問指導，首創國內「睛彩體驗」眼齡趣味測驗，藉由趣味互動的遊戲，以五大指標警示民眾重視眼睛健康，包括有：國內最常見熟知的屈光問題(近視、老花)、導致眼盲的三大眼疾-白內障、青光眼以及視網膜病變、還有乾眼症等五大視覺疾病的體驗，全數完成後可獲得「眼齡報告」，讓民眾透過遊戲體驗個人視覺的反應及增加衛教知識，關心自己的眼睛健康，但是這些遊戲只是趣味體驗，並無眼睛檢查的功能，有任何眼睛健康問題仍需諮詢眼科醫師。

翁林仲理事長表示「我們活在一個快速老化的社會，到了 2025 年台灣會是全球最老的國家之一，每五人就有一個 65 歲以上老人⁷，面臨超高齡社會的危機，加上多螢的數位浪潮來襲，民眾過度用眼或錯誤用眼的情形加劇，臨床上逐漸發現不到 50 歲的早發性白內障愈來愈多，都可能與中高齡族群的過度用眼有關，誘發老年退化性眼睛疾病提早報到或惡化，因此民眾平時應更注意眼睛的保養，尤其 40 歲是邁入眼睛老化的重要關鍵，學會建議一般民眾進入 40 歲以後，應每半年做一次眼睛健康檢查，及早護眼才能避免老花眼、青光眼、白內障、視網膜

⁵ 2011, Mark Rosenfield, , Vol. 88, No. 7, PP. 795-797

⁶ 2008, Martin S. Bank et al., < Vergence-accommodation conflicts hinder visual performance and cause visual fatigue>, Journal of Vision (2008) 8(3)33, 1-30

⁷ 行政院經濟建設委員會 2012 人口推計資料

病變等老年退化性疾病提早來報到，朝向「愛你眼睛健康、實踐精彩生活」的美好未來」。

衛福部林奏延次長也特別到場共同呼籲，國人健康意識逐漸抬頭，大家現在越來越重視自身的健康問題，但是眼睛健康卻仍是大家容易忽略的一角，眼睛的機能與老化有密切的關係，許多國人常以為老化後，視覺功能變差是正常的，不必過於在意，因此，往往把視力疾病拖到視覺功能變得很差時才去就醫。但科技的普及化已經勢不可擋，導致用眼負擔逐漸增加，民眾對眼睛的照顧更要趕上用眼的速度。

「睛彩體驗館」亞太區首度曝光，限時免費預展，10月3日開放免費眼睛健檢

愛爾康大藥廠攜手中華民國眼科醫學會推動全民護眼逾十年，今年更特別結合國際著名話題展「與時間對話 Dialogue with Time」，參與籌辦「親愛的，我老了」體驗展，該展為引進亞太地區展出的首展，正式展期訂於2016年3月至6月。為呼籲全民重視眼睛健康，愛爾康特別將其中所贊助的「睛彩體驗館」提前於世界視覺日前夕在華山園區舉辦預展，每日並推出限時名人導覽，歡迎民眾到場體驗國內首創的「睛彩體驗」五大視力體驗遊戲，從趣味互動中是視力變化的症狀，展區中也模擬人體老化後行動力與五感的退化，實際體驗老化後可能帶來的不便，進而提早意識早期保養的重要性。本展為免費入場，歡迎民眾可於10月1日至3日上午10時至下午6時前往參觀，10月3日下午2點到4點提供免費眼睛健檢(當日1點開放報名)，每日還有限量「睛」采好康。詳情可洽詢活動專線：(02)2393-6586。



中華民國眼科醫學會與愛爾康大藥廠攜手產、官、學界，連續 11 年響應世界視覺日