

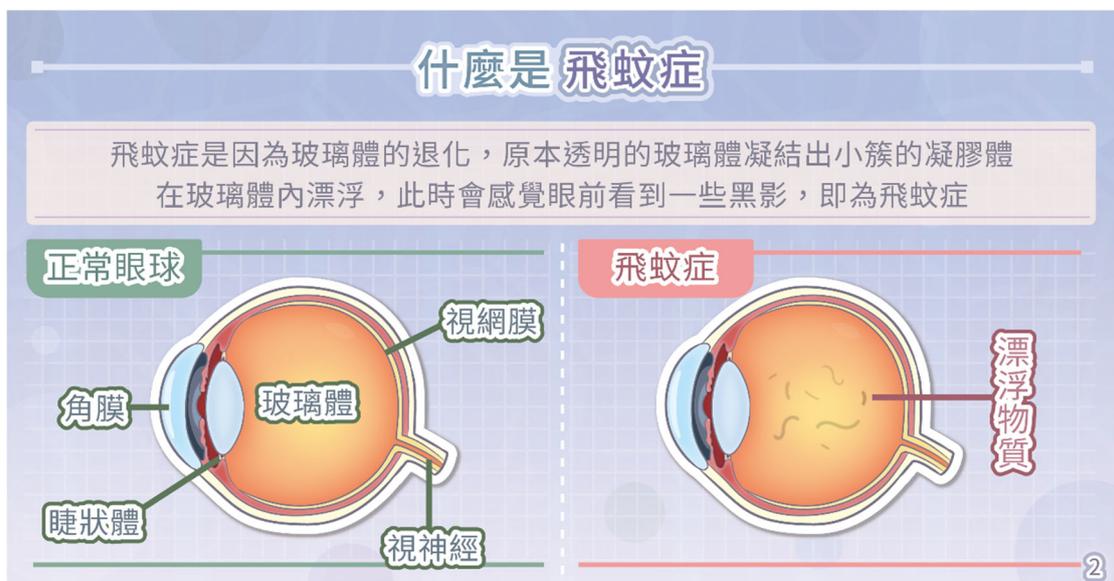


飛蚊症不輕忽 保護眼睛不受傷

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、教育部國教署學童視力保健計畫主持人 吳佩昌醫師

一、什麼是飛蚊症

生活中有個容易被忽視的問題可能悄悄影響著我們的視覺健康，在閱讀、使用電子設備或注視遠方物體時，有些微小的黑點或線條出現在視野中，導致視覺干擾和不適感，為飛蚊症，其由來是因為玻璃體的退化，人的眼球內充滿了一種透明膠狀物質，稱之為玻璃體。原本透明的玻璃體可能因變性退化而凝結出小簇的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時會感覺眼前看到一些黑影，此即為飛蚊症。



二、飛蚊症形成的原因

玻璃體和視網膜分離的過程中，有可能拉扯黏著較緊的視網膜，而產生閃光

閃電的症狀，甚至產生視網膜破洞，或拉扯到血管，而產生出血，呈現數量很多的細小飛蚊。

初次發現飛蚊症狀時，應該儘快就診，讓眼科醫師散瞳檢查視網膜，看有無上述的破洞或出血，避免後續可能的視網膜剝離甚至失明的併發症發生。它可能在健康的年輕人出現，但更常在老年人、高度近視或白內障手術後。

以下的行為可能會導致飛蚊症：

1. 過度用眼導致近視加深、眼軸拉長，可能使飛蚊症發生的年齡提早。
2. 震動或搖晃過劇的活動，如高空彈跳、雲霄飛車等；或外傷，如撞到眼睛等。

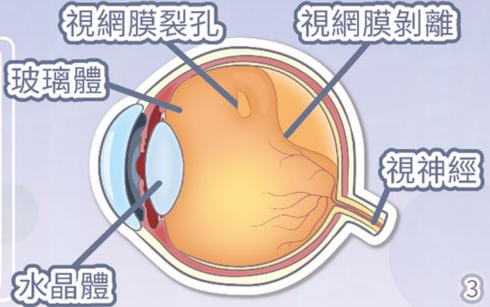
飛蚊症形成的原因

- 玻璃體和視網膜分離的過程，可能拉扯黏著較緊的視網膜，產生閃光閃電的症狀，甚至視網膜破洞，或拉扯到血管而出血，呈現數量很多的細小飛蚊
- 可能出現在健康年輕人，但更常出現在高度近視者

可能導致飛蚊症的行為

過度用眼導致近視加深、眼軸拉長
可能使飛蚊症發生的年齡提早

震動或搖晃過劇的活動，如高空彈跳、雲霄飛車等，或外傷，如撞到眼睛等



飛蚊症的症狀：玻璃體退化凝結出的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時有飛蚊症的人會感覺到眼前看到一些點狀、線狀、圓圈或蜘蛛網狀的黑影。

飛蚊症症狀

玻璃體退化凝結出的凝膠體，在玻璃體內漂浮，此時有飛蚊症的人會感覺到眼前看到一些點狀、線狀、圓圈或蜘蛛網狀的黑影

常見的型態



三、如何面對飛蚊症

大多數生理性無害的飛蚊症狀，隨著逐漸液化的玻璃體，和其附著的漂浮雜質逐漸遠離視網膜，其投射在視網膜上的陰影，也因此減少，而逐漸改善變淡，大多數人的飛蚊症狀，會逐漸自然改善。

但飛蚊症仍不可輕忽，有此症狀時，一定要至眼科做散瞳檢查，避免視網膜裂孔及視網膜剝離的可能。如果在早期發現視網膜裂孔，只要在門診由眼科醫師執行幾分鐘的視網膜雷射修補手術，大部分就可達到預防後續發展成視網膜剝離的嚴重問題；而一旦輕忽或拖延變成視網膜剝離，就需要接受住院大手術，失明的機會大增。

預防方式如下：

1. 不過度用眼，避免近視加深，把握 3010 原則及多戶外活動。
2. 避免劇烈搖晃的活動或運動。
3. 避免眼球外傷，運動時戴上護目鏡，例如球類、拳擊、跆拳道等。

如何面對 飛蚊症

大多數生理性無害的飛蚊症狀，隨著逐漸液化的玻璃體，和其附著的漂浮雜質逐漸遠離視網膜，其投射在視網膜上的陰影，也因此減少，而逐漸改善變淡，大多數人的飛蚊症狀，會逐漸自然改善

飛蚊症不可輕忽，有此症狀時，一定要至眼科做散瞳檢查，避免視網膜裂孔及視網膜剝離的可能

如何預防

- 不過度用眼，避免近視加深，把握3010原則及多戶外活動
- 避免劇烈搖晃的活動或運動
- 避免眼球外傷，運動時戴上護目鏡，例如球類、拳擊、跆拳道等

—3010原則係指近距離用眼每30分鐘休息10分鐘—



5