

■發行單位：台南市視障巡迴團隊 ■創刊日期：2006/12/25
 ■編輯群：宥靚、家鴻、冠琛、謹慈、宛玲
 ■投稿信箱：EMMY0304@gmail.com

~豔陽高照版~

視視如意

第五十一期 2019 年 05 月

● 最新消息(A 版) ● 科技新知(A 版)
 ● 疾病資訊(B 版) ● 視障新知(C、D 版)



整理/宥靚

* 恭喜永福國小張寧栩與大灣國小蘇滌瑋榮獲臺南市 2019 年總統教育獎，於 6 月 2 日 11:00 至 12:00 在新南國小接受市長表揚。

* 永福國小張寧栩榮獲 108 年度特教模範兒童獎。

* 永福國小張寧栩榮獲臺南巿市長盃語文競賽朗讀組優勝。

* 大灣國小蘇滌瑋榮獲校內五年級國語演說第一名。

* 南大附小卓奕勳榮獲校內生活楷模之「紀律」獎。

* 永福國小張寧栩榮獲國際珠心算數學聯合測驗心算五段及數學六年級資優。

* 南大附中吳昀庭畢業後由視障重建中心委託勞工局輔導其就業。

* 108 學年度身心障礙學生升大專校院甄試，恭喜曾文家商謝梅彤錄取「朝陽科技大學社會工作系」、南寧高中王品翔錄取「淡江大學中文系」。

* 明年度永福國小視障巡迴班縮減一班，永康國中縮減代理教師一名。

* 本年度視障巡迴團隊辦理專業增能「校內外定向與行動教學」研習，由黃永欽老師指導，圓滿成功。

* 本年度南大附小與志開國小成立「盲生試卷轉譯親師志工團」，由吳宥靚老師指導老師及學生家長們製作盲生試卷，感謝所有參與的志工伙伴。



台南市視障學生們在師長們
引領下，突破先天限制，在品
德與各項學習與競賽中都充
滿正能量的表現。

科技新知-- Google Lookout

整理 / 家鴻

在 2018 年 Google 軟體開發者大會宣布的視覺輔助應用科技 Lookout 已經在美國正式推出，美國地區的使用者可以在 Google Play Store 下載，這項服務主要的目標使用族群是全盲和低視力者。

Lookout 使用 AI 科技幫助視覺有困難的人認識與探索自己所處的環境，在網路穩定的環境下，選定探測模式後，應用程式會感應環境中哪裡有什麼類型的物品，Lookout 用語音提示周遭環境，甚至可以告訴你商店的廁所在哪裡，Lookout 也能偵測並讀出書籍或招牌上面的文字。

目前 Lookout 只支援 Google 自家的 Pixel 手機，並且只適用於美國地區，未來會在更多 Android 手機和地區推出這項服務。

認識青光眼—易罹患青光眼的五大族群 …資料來源：健康網

整理/冠琛

青光眼高危險群有：

- 家族成員有青光眼視神經傷害的人 ● 沒有控制、或頑固型的高眼壓（如虹彩炎）
- 有心血管疾病、特別是血壓過低的患者 ● 老年人（70 歲以後，發生率約 5~10%）
- 長期使用類固醇藥物的人

病因

青光眼是一群不同原因與機轉的疾病組合，通常和「眼壓異常」有關。共通特性是持續破壞視神經，有典型的視神經和視野變化，甚至造成失明。青光眼的症狀可以從沒有任何症狀到眼睛覺得輕微不舒服；或急性眼壓升高到眼睛脹痛、視力模糊，看到燈光周圍有一圈光暈、頭痛、噁心、嘔吐。等到只看到中央部份，喪失周邊視野時，視神經已受嚴重且不可逆傷害。但近年發現，有的人眼壓正常，也可能發生視神經傷害，叫做「正常眼壓性青光眼」，這類青光眼的原因多樣，例如免疫功能、神經細胞營養失衡及有毒物質、視神經周遭結構及局部血液循環異常，包括貧血、低血壓、缺血性變化等都有可能。

如何判斷

根據研究顯示，對早期或中度青光眼的患者，最常見症狀是「需要更多的光線才看的清楚」和「有點模糊的視力」，晚期青光眼患者則是，「好像通過不乾淨的眼鏡看東西」、「看不到某一側的物體」、「分辨不出顏色」，反而不是一般人認為的「眼壓高」、「視野縮小」。以前所描述青光眼會「視野縮小」，過度簡化了病人的自覺症狀，事實上病人在發病的時候，最常見的困擾是閱讀問題，有 4 成以上病人閱讀時會漏字，再來是擔心跌倒受傷、夜間開車不便、到陌生環境的行動困難，與到超市購物時，找不到兩側架上的物品等等，都是容易被忽略為眼鏡度數不夠、其實是青光眼的警訊。

青光眼的病人初期幾乎沒有症狀，所以使早期診斷率相當的低，就算被診斷出青光眼，病人也會認為「自己控制得很好」，或因為感覺不到視力下降，而不願意接受積極治療，甚至連點眼藥水控制都不願意遵照執行；但如果視力下降，通常都已經是非常晚期了。

治療方法

青光眼治療方法有三種：藥物、雷射、手術。目的都是為了將眼壓降下來，減緩視神經惡化速度。藥物以眼藥水為主，口服藥是在眼壓急性升高，或者已經點眼藥水但病情不穩定時追加使用。雷射則是用特殊光波作用在眼睛組織，使房水減少產量或循環路徑比較順暢，達到降低眼壓、保存現有的視力。如果藥物或雷射治療已經可以控制眼壓，視野缺損沒有持續惡化，就不需要手術治療。手術是為了避免視神經遭受更多傷害，但無助於已經壞死的視神經細胞。換句話說，雷射或手術不會治好青光眼，只是減緩視神經病變速度。

常有病人問，眼壓已在正常範圍，還需繼續點藥水嗎？

需要。青光眼雖可分高眼壓性青光眼與正常眼壓性青光眼，但研究顯示，無論哪種青光眼，只要眼壓降得夠低（通常要比病人原來眼壓降幅大於 30％），都有減緩青光眼視神經與視野惡化的效果。但是，眼壓會日夜浮動，而青光眼的視神經與視野是長期、慢性的變化，因此沒有一個眼壓值是絕對安全或不安全的，著眼點是病人的眼壓應控制得比原來低，所以青光眼藥物不能隨便停用。

日常保健最重要是定期回診，免得視野一去不回。減少升高眼壓的因素：不抽菸、避免一次喝下大量水分，睡眠充足不熬夜。多攝取含豐富抗氧化劑的蔬菜水果，必要時可每天補充一顆 500 微毫克（mcg）的維生素 B12，即所謂神經活化促進劑。眼科醫師建議，超過 40 歲的人（特別是容易得青光眼的高危險群），最好每年作一次包含視力、眼底（含視神經）的眼睛檢查。

青光眼的治療僅是控制病情防止惡化，因此事前的眼睛保健才是根本之道。

■智慧型手機帶來什麼眼睛疾病？ …資料來源：良醫健康網

整理／謹慈

不管是捷運上、公車上、甚至開車停紅燈時……，現代人幾乎無時無刻都在看手機，但是在車上到底適不適合看手機？又會對眼睛造成什麼樣的影響呢？智慧型手機的使用不只使眼睛睫狀肌產生過勞現象，也會因為光線的過度照射，使得眼睛從角膜、水晶體及黃斑部都會造成傷害。究竟太過的看着手機，會對眼睛造成甚麼樣的傷害？

首先，智慧型手機使用時必須看得很近，時間一久睫狀肌僵硬無法放鬆，也會導致假性近視的增加，若是本身假性近視度數不穩定，近距離用眼過久就會變得嚴重。此外，看手機螢幕時，光線照射太強，而且眨眼次數明顯減少，容易造成「乾眼症」，會覺得眼紅、畏光、異物感，嚴重時會有分泌物增加、眼睛眨痛等症狀，視力也會變得模糊。

目前在臨床上，有年紀輕輕就有「早發型白內障」，這時病患會覺得影像變暗、視力模糊，而水晶體也會漸漸的嚴重水腫，聚光力增強，將使近視度數增加，這種近視就不僅僅是「假性近視」了。更糟的是，強光經過瞳孔射入眼底，經年累月光線慢性刺激，就會造成黃斑部的水腫發炎，進而增加黃斑部病變風險

相信不少人有這樣的經驗：在晃動的交通工具上滑手機，關掉手機後覺得眼睛更加疲勞。這是因為睫狀肌為了看清楚手機螢幕裡的內容，必須不斷對焦，因而加重眼睛的負擔，使眼睛容易疲累，還有些人會有頭暈噁心的現象，眼睛也會因此加速耗損及老化。

眼睛的黃斑部看東西，需要有「固視」與「固焦」的作用，而在晃動的車廂中滑手機，「固視」與「固焦」能力都會受到影響。

所謂「固視」與「固焦」的能力，是指眼睛在看到目標物能夠定焦隨之而動的能力，也是閱讀時不漏看字的能力，這種能力是很耗用眼力的，大家都以為閱讀是習以為常的事，其實是你的眼睛一直在幫大腦固定住每一個字。

因此如果在抖動的車身中一直使用這項能力，不僅容易感到頭暈目眩，還會影響固視能力，尤其對於眼睛尚未成熟的孩童而言影響更是大，長久下來不僅看文章容易漏字，還可能會造成黃斑部病變。

另外，這二種能力則是運用到眼睛的睫狀肌，若在晃動的車廂內不停滑手機或其他 3C 產品，也可能使肌肉因暫時產生麻痺的作用，出現假性近視。因此，在擺動、飄動或震動的車體上、飛機上或船上，或是相較而言較平穩的高鐵，只要有晃動都會讓手機螢幕微震動，而微震動會加重眼睛固視與固焦的負擔，都會對眼睛造成傷害，都是應該避免的，不妨在搭交通工具時閉目養神，讓眼睛休息一番。

如果有緊急狀況非用不可，建議將螢幕字體調大，盡量不要使用超過 30 分鐘，以免造成黃斑部更進一步的傷害或使近視加深。

常看手機的人，別忘了同時要保養珍貴的眼睛啊！

■護眼小撇步 …資料來源：早安健康

整理／宛玲

隨著 3C 產品盛行、工作型態改變，讓現代人普遍有用眼過度的問題，眼睛乾澀更是家常便飯。根據調查，隱形眼鏡族可能挑錯隱眼，有 79％的人覺得乾澀

眼睛乾澀是什麼？

馬偕鄭惠川醫師分享，眼睛乾澀是眼睛不舒服的感覺，像是電風扇直接吹到眼睛，或是突然不准眨眼睛，那種不舒適感就是眼睛乾澀。

眼睛乾澀其實是乾眼症常見的症狀之一，可能是淚液分泌不夠或淚液蒸發太快。乾眼症除了眼睛乾澀外，也有其他的症狀像是灼熱感、異物感、搔癢、眼睛容易疲勞、流淚，嚴重時還可能會畏光，或是視力模糊。另外隱形眼鏡族會覺得隱形眼鏡配戴的時間慢慢縮短了。

補充色澤濃郁的食物幫助護眼：菠菜、鮭魚皆可能有效

日本 AMAKI 診所院長、眼科醫師味木幸表示，由於長期使用電腦、智慧型手機，近年來有老花眼、眼睛疲勞問題的年輕人逐漸增加，而這樣的情況若是置之不理，不但會讓視力持續下降，甚至有研究發現可能會加速腦部老化。

而除了平常要注意每 20 分鐘讓眼睛休息 1～2 分鐘，盡量保持室內濕度、螢幕前工作時要提醒自己眨眼睛、眼睛可以熱敷或點人工淚液，並維持姿勢正確等日常保養以外，味木幸也推薦平常可以吃顏色深、濃的食物幫助護眼，例如深橘色鮭魚的顏色來源「蝦紅素」、深綠色菠菜及青花菜的「葉黃素」，都能保護眼睛不受有害光線的傷害。最重要的是維持生活的規律勿熬夜，年紀稍長一點的人，不妨多補充 OMEGA-3 脂肪酸，像是深海魚油、亞麻仁油等。