

臺北榮民總醫院蘇澳分院

老花眼之照護

110.09修訂



臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話：

03-9905106轉6100或6150





什麼是老花眼？

正常人的眼睛可藉由調焦作用看到各種距離的物體。然而年齡超過40歲以後，水晶體逐漸硬化睫狀肌功能減弱，眼睛看遠看近調節聚焦的能力變差，這種年齡相關的調節能力老化現象稱為老花眼。



症狀：

1. 閱讀及近距離工作看不清楚。
2. 看報章書籍時，得將手拿的遠遠的或身體向後仰。
3. 勉強看近的東西，會覺得眼睛疲倦、乾澀、怕光、酸痛甚至頭痛。
4. 看近物後突然抬頭看遠處，因眼睛用力過度，無法放鬆而感到模糊。



有上述症狀不一定是老花眼，若您有上述症狀，請至眼科門診進一步診治。



治療處置：

1. 原有近視300度以下的人，逐漸產生老花時，不戴近視眼鏡時可抵銷一部分的度數，所以，只要將眼鏡取下即能看的清楚。
2. 原本無度數、有遠視或近視300度以上的人，因工作或者學業需要，可就醫檢查，配戴不同用途的老花眼鏡。
3. 雙眼近視度數相差100度以上的人，可依醫生處方，雙眼配戴相同度數眼鏡，使一眼看遠一眼看近。
4. 配戴老花眼鏡要考慮兩個因素：一是年齡，二是用途，配戴時要告訴醫生、驗光師自己的需求。



照護原則：

1. 閱讀、使用電腦或書寫文件等近距離用眼時應多眨眼，且30-40分鐘要休息、望遠，讓睫狀肌放鬆。
2. 隨時留意視力的變化。
3. 配戴合適度數的眼鏡。
4. 閱讀、看電視或使用電腦時，照明要充足柔和，避免反光刺眼。
5. 點用醫生處方藥水，舒緩眼睛疲勞不適。

