

## 黃怡銘傳授視力保健小撇步

學生大代誌

【記者侯逸蓁淡水校園報導】衛生保健組3月14日中午12時在HC306，舉辦「上班族的視力保健」講座，邀請臺北榮民總醫院眼科醫師黃怡銘，介紹眼睛的多種疾病，教導視力的自我檢查方法，吸引逾50人參與。

黃怡銘依疾病種類分別說明，目前的醫療技術提高白內障的手術成功率，患者若需進行該項手術應及早進行，一般人平時可藉由控制血糖、戒菸、避免類固醇藥物及紫外線直接照射，預防白內障的發生。

視網膜黃斑部病變有視力模糊、視覺影像扭曲，以及視覺中心出現暗影等症狀，治療方式主要為藥物注射或進行手術。黃怡銘表示，可以下載阿姆斯特勒方格表自我檢查，若看見直線呈現扭曲、變形或黑影，應至醫院或診所做進一步的斷層掃描。糖尿病也會使視網膜出現病變，嚴重者甚至會導致失明，因此患者應控制血糖，定期檢查。最後，黃怡銘提醒，出門戴上太陽眼鏡或帽子，避免紫外線的直接照射，年齡超過50歲者每1至2年需檢查視力及眼壓，近視超過600度和糖尿病患者，應每年檢查視力和視網膜，留意眼睛及視力健康，不讓生活受到疾病所帶來的影響。

體育事務處教授王元聖分享，由於經常使用電腦，感覺視力不如以前好，所以想對視力保健知識有更多了解，透過醫師介紹，已對於青光眼和黃斑部病變等疾病都有更深入認識，將來也知道該如何去應對。

