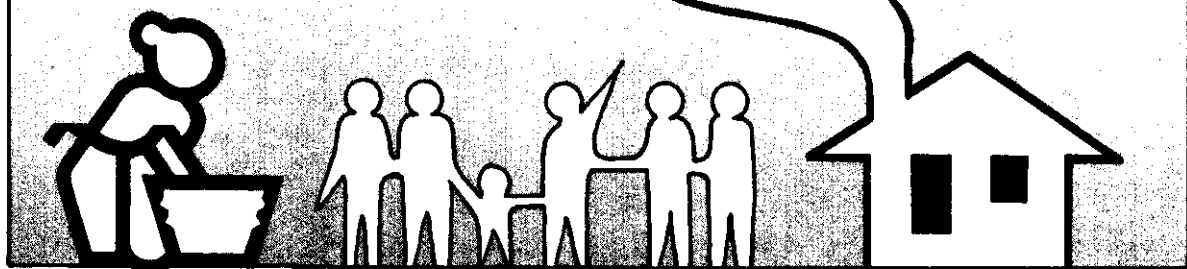


農村家庭 家事改進



妥善保護你的眼睛

眼睛是靈魂之窗，假如大家都能確實保護眼睛，免於意外或眼疾的發生，則失明的人數，至少可以減少一半。下列12項要訣可以幫助各位保持完整而美好的視力：

(1)切勿直視陽光（當日蝕發生時也不可直視）、紫外線、日光燈（必須戴上特殊眼鏡才可直視日光燈）。在河流中、海灘上、或陽光照射下的滑雪斜坡上，只要你曝露在反射的陽光中，均須戴上備有偏光或反射鏡片的太陽眼鏡。

(2)年過四十後，必須每一年或兩年檢查視力，以便及早發現是否有綠內障的毛病；如果你的家族有綠內障的遺傳，則須於三十歲以後，每年檢查一次視力。

(3)使用鋸子、鑽子、鑿子、剪刀剪草機時，必須戴上安全護目鏡。

(4)不要忽略突如其來的眼部疼痛（可能是傳染病，綠內障或偏頭痛的前兆！），對光線異常敏感（可能眼睛內部發炎），感覺視野附近常有光圈或亮光閃爍（綠內障的早期症狀），視覺有逐漸喪失體會目眩、閃光、黑點或有物體遮蔽的傾向（可能是網膜分離的預兆），是始把直線看成歪歪扭扭的線條，是眼睛有變質斑點的普通症狀，但是如果早期用雷射先治療眼疾，通常可以防止失明。

(5)如果進行任何藥物治療引起複雜的眼疾時，一定要先請教醫生。在服藥的過程中，眼疾日益嚴重時，應立即就醫。

(6)請勿讓子女帶着尖銳的物體亂蹦亂跳或燃放爆竹，玩弓箭等，以免損及眼睛。

(7)請千萬小心使用包括家用清潔劑的各類化學物



品。噴灑殺虫劑或除草劑時，切記戴上護目鏡以免眼角膜被燒灼。

(8)糖尿病患者：應嚴格控制血糖濃度，以緩和因糖尿病而產生的視網膜疾病（導致失明的眼部血管疾病）。每年至少去眼科醫師處做一次眼部健康檢查，以期早日發現眼疾症狀。許多病例顯示：用雷射光治療能防止眼疾的惡化。

(9)玩拍球戲時（把球拍向牆壁並彈回的一種運動），應戴上用聚碳酸鹽製成的多用途護目鏡，普通眼鏡此時是英雄無用武之地！如果你的孩子玩棒球，當就打擊位置時，應戴上護目鏡以免眼睛受傷。

(10)眼部受傷時，必須看眼科醫生，以確定沒有任何潛在性的傷害存在，不要等到真正的疼痛或症狀發生時，才知事態嚴重。

(11)孩子有斜視和弱視的毛病，請務必及早檢查、醫療。

(12)凡接觸因感冒或發燒，由於火氣大長在嘴角的疹子，或生殖器官上長的疱疹後，切勿再用手碰觸眼睛，否則這些疹子所帶的濾過性病毒，會造成眼角潰瘍、結疤，也是失明的主因。所以，只要發現眼睛四周疼痛、發炎，眼部紅腫流淚時，應立即去看眼科醫師以免病症惡化。