

基測考生考前須注意的**眼睛保養**

文／眼科主任醫師 劉怡增



炎炎夏日，又到了考季，所有考生無不希望能在這場「考戰」中凱旋而歸。不過，縱有再好的實力與準備，仍需健康的身體作後盾，否則身體上有任何不適，自己的本事就無法正常發揮。特別是眼睛，人的靈魂之窗，對考試中接收訊息這個器官，更應有良好的認知與保健。

正常年輕人的眼睛生理狀況相當好，不只視力好，調節能力也好，功能更是在巔峰。不像老人家容易有白內障、青光眼、視網膜等問題。年輕人眼睛問題一般以感染性原因為主，在夏日常見的流行性結膜炎，這是一種病毒性的接觸傳染，通常由手接觸傳染源後摸自己的眼睛而引起，發病時眼睛異物感很重，分泌物多，結膜紅腫，大部份雖然不至於影響視力，但很不舒服，會影響考試的情緒，避免的原則是常洗手，不以手接觸眼睛以防止感染。另外，夏季常見的疾病還有麥粒腫，俗稱的「針眼」，是一種眼瞼周圍腺體阻塞合併細菌感染引起，特別在病人熬夜讀書，造成免疫力暫時性低下引發。針眼會造成眼皮紅腫熱痛，極不舒服，若太腫時，眼皮幾乎無法張開考試，故考生儘量不要熬夜看書，否則針眼病程要5至10天，恐怕影響考試結果而得不償失。

基測考試，近視的考生應以眼鏡配戴



為主，儘量不要使用隱形眼鏡，一方面隱形眼鏡由於接觸角膜，容易引起角膜發炎而疼痛，另一方面，隱形眼鏡為透明鏡片，若不慎眨眼或揉眼睛時掉落，不易找到，就沒法看考卷了啊。若平時皆以隱形眼鏡配戴為主，換眼鏡不適應，則須注意隱形眼鏡之清潔及保養，維持隱形眼鏡良好狀況，才不會上考場時出現意外。此外，考生在考前不要為了增加眼睛清晰度而隨便使用藥水，雖然大部份藥水不致於對眼睛造成傷害，但藥水的防腐劑會造成角膜刺激而不適，其他成份也有可能引起結膜紅腫的反效果，反而造成要考試的負擔。畢竟，淚水是最好的藥水，看書累了閉起眼睛，眨眨眼，就可以讓眼睛得到良好的濕潤。

另一方面，若考生平時就有眼睛相關眼疾，如虹彩炎、年輕型青光眼或白內障等定期接受治療的眼疾，在考前須注意藥物或藥水需按醫囑服用，不要擅自換藥或停藥，若時間允許，最好在考前回原診治醫師門診再接受檢查，以確保眼睛維持在最佳狀態考試。

總之，大部分考生只要規律作息，睡眠充足，即可將眼睛維持在最佳狀態，也希望考生們能好好運用靈魂之窗，獲得自己都滿意的成績。