

## 飛蚊症疾病衛教指導

「飛蚊症」常見於 1. 年齡超過 40 歲以上 2. 長時間從事近距離工作者 3. 近視者 4. 白內障手術後患者。

飛蚊症是玻璃體變化的現象，大多數是正常，不會消失，症狀是病人眼前看到黑點移來移去，若經醫師檢查，沒有併發網膜病變者，只需定期檢查即可。日常少讓眼睛過度使用，可減少飛蚊現象可以多攝取具有抗氧化的食物，並從牛奶、蛋、魚、全穀物及豆類、深綠色蔬菜及蔬果補充營養。40 歲後可以適度補充營養品如葉黃素（每日 30 毫克為限）、玉米黃素。

建議高危險群平常少從事高空彈跳、雲霄飛車、橄欖球、籃球、足球、棒球等高撞擊運動，可以選擇游泳、慢跑、騎單車等運動。外傷也會造成玻璃體變化，但非立即性變化，有時二至三個月後才會遲發性出現。若有明顯變化時，不要拖延治療時機，才不會使視力惡化至不可收拾的地步。

明顯變化例如：

1. 飛蚊症突然加重或合併眼球轉動時閃光。
2. 視力下降。
3. 部份視野如窗簾遮蔽般看不見。

如有以上症狀，請於 24 小時內儘早回眼科門診進一步檢查。

★註記：飛蚊症檢查須點散瞳劑，診療時間約 1 小時，建議當日須有家人或朋友可協助看診接送。

參考資料


財團法人全民健康基金會

[http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=54&Itemid=20](http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=54&Itemid=20)

華人健康網-眼睛有層膜？原來是巨大飛蚊症！（2018.4）

<https://www.top1health.com/Article/57202>

針對以上如有不適狀況時，請於上班時間至眼科門診就醫(上午 09:00-11:00、下午 13:30-16:00)，電話：05-2756000；非門診上班時間請直接就近至其它眼科門診就診。

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2025 年 07 月校閱