

影響頸動脈循環 趴睡後短暫失明

手肘壓眼球 血流量不足 造成「暫時性黑矇症」 三高患者需10分鐘才恢復視力



記者陳雨鑫／專題報導・攝影

午休趴睡可能是許多人的習慣，有位50多歲的婦人，午休照慣例趴在桌上休息，沒想到30分鐘後起身，右眼視線一片黑，揉一揉眼後還是一片黑，嚇得她在辦公室大叫「我瞎了！」。好在20分鐘後視力逐漸恢復，但醫師經診斷後，竟是頸動脈狹隘所造成的「暫時性黑矇症」。

三總眼科部主任呂大文說，常常有人午睡起來眼冒金星或視線模糊，這都跟趴著睡，手肘直接壓著眼球，導致血流量不足有關，一般人遇到這種問題，通常1到2分鐘視力就會恢復，若是三高患者，因為血管狹窄、硬化等原因，使視力恢復的速度，至少要10分鐘以上。

呂大文說，有位50歲婦人，長期習慣趴睡，某次出現暫時性黑矇症，經過神經內科醫師診斷是頸動脈狹隘作祟。

雙和醫院神經內科主任胡朝榮說，無論是趴睡突然視線變全黑，都是身體警訊，人體到腦部總共有4條大血管，其中

有一條是總頸動脈，通往到腦部的路徑是從內頸動脈再到眼動脈，只要是頸動脈出現硬化、狹隘等，視力極可能最先受到影響。

胡朝榮說，也有患者是靜脈回流能力不好，導致暫時性黑矇，他建議，視力出問題，要先去找眼科醫師診斷，必要時，眼科醫師將安排轉診。

呂大文呼籲，趴睡對血液流通或視力有一定影響，若一定要趴睡，建議用枕頭墊著，不要直接壓到眼睛，以降低類似問題發生。

● 避免眼疾上身，你可以這樣做

1. 早睡早起
2. 大量飲水
3. 避免趴睡
4. 適度用眼
5. 少用3C產品

資料來源／呂大文醫師
製表／陳雨鑫

■ 聯合報