

## 傳媒報道

日期：2018年2月1日

資料來源：信報—健康生活—C2 標題：低頭族護眼妙法

參考網址：請[按此](#)

—— 視事關心 · 陳文彬 ——

## 低頭族護眼妙法

無論成人或小孩，隨時隨地低頭看智能手機或平板電腦。長期機不離手，容易近視之餘，亦容易出現「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome)。常見症狀為眼睛疲勞、乾澀、視力模糊、頭痛、頸和肩膀疼痛等。光線不足、屏幕上的眩光、觀看距離、姿勢及眼鏡度數不正確等，更容易引發這些症狀。

專注電腦工作時，眨眼次數會大幅降低，會使眼球表面乾燥，同時眼睛肌肉疲勞，以致間歇性視覺模糊。

針對經常使用電子產品或長時間使用電腦工作的人，市場衍生不同種類的鏡

片，以下簡單介紹：

**濾藍光鏡片：**藍光主要指可見光譜的藍光。有學說指長時間的藍光照射，可能增加視網膜退化風險。目前電子產品的屏幕都會發出藍光，濾藍光眼鏡也因此而生。有趣的是，有研究比較自然光與燈、電腦屏幕和智能手機等移動設備的人造光線，發現人造光產生的藍光量比人們通常在戶外所能得到的藍光量還要低。撇開會否預防退化，戴濾藍光鏡片看電腦會比較舒適。

**抗疲勞鏡片：**近距離看電腦和手提電話時，眼睛需要用力去調節看清，久而

久之容易疲勞。抗疲勞鏡片的原理是鏡片下方調整了一些度數，以致眼睛不需要用盡力調節，減少眼睛疲勞。

**電腦漸進鏡片：**當老花加深至一定程度，而普通漸進鏡看電腦部分一定比看遠或近要窄，長時間電腦工作就易出現疲累。通常建議在公司使用電腦漸進鏡片，原理是將鏡片上方寬闊的區域調至看電腦的老花度數，鏡片下方則保持閱讀的老花度數，下班時換回普通漸進鏡。

鏡片主要都是輔助性質，想減低電腦視覺綜合症，最好從根本做起，用20-20-20規則：每隔20分鐘休息20秒，將注意力集中在至少20呎(6米)遠的地方，適時放鬆眼睛。賽馬會流金匯設有詳細的全面眼科視光檢查，詳情：3763 1000。

作者為第一部份註冊視光師

都市人，無論成人或小孩，都隨時隨地低著頭拿著智能手機及平板電腦。長期機不離手，容易近視之餘，亦容易出現「電腦視覺綜合症」(Computer vision syndrome)。最常見症狀為眼睛疲勞、眼乾澀、視力模糊、頭痛、頸和肩膀疼痛等。而光線不足，屏幕上的眩光、觀看距離、姿勢及眼鏡度數不正確等，更容易引發這些症狀。

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼  
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk

- 雖暫未有研究証實長期使用電子產品會造成青光眼或糖尿病視網膜病變之類的眼疾，但專注於電腦工作時，眨眼次數會大幅降低，會使眼球表面乾燥，同時眼睛肌肉疲勞，以致間歇性視覺模糊。

- 針對經常使用電子產品或長時間使用電腦工作的人仕，市場衍生不同種類的鏡片，以下簡單介紹：

- **濾藍光鏡片**

- 藍光，主要指可見光譜的藍光。有一學說指在長時間藍光的照射，可能增加視網膜退化風險。目前電子產品的屏幕，都會發出藍光，使都市人接觸藍光的機會更多，濾藍光眼鏡也因此而生。有趣的是，有研究比較自然光與燈、電腦屏幕和智能手機等移動設備的人造光線，發現人造光產生的藍光量比人們通常在戶外所能得到的藍光量還要低。撇開會否預防退化，戴了濾藍光鏡片的效用是看電腦時，會比從前舒適了。

- **抗疲勞鏡片**

- 當近距離看電腦和手提電話時，眼睛需要用力去調節看清，久而久之容易疲勞。而抗疲勞鏡片的原理是鏡片下方調整了一些度數，以致眼睛不需要用盡力去調節，減少眼睛疲勞。

- **電腦漸進鏡片**

- 當老花加深至一定程度，而普通漸進鏡看電腦部分一定比看遠或近要窄，長時間電腦工作，就易出現疲累。通常建議，在公司使用電腦漸進鏡片，原理是將鏡片上方寬闊的區域，調至看電腦的老花度數，而鏡片下方則保持閱讀的老花度數；下班時換回普通漸進鏡。

- **20-20-20規則**

- 使用鏡片，主要都是輔助性質，若想減低電腦視覺綜合症，最好從根本去處理，使用20-20-20規則：每隔20分鐘，休息20秒，將注意力集中在至少20尺(6米)遠的地方，適時放鬆眼睛。賽馬會流金匯設有詳細的全面眼科視光檢查，詳情歡迎致電37631000查詢。