

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院4樓

電話：(852) 2835 8880 : (852) 2835 8890

傳真：(852) 2892 7510

eye@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座21樓

電話：(852) 2855 6700

傳真：(852) 2523 7660

eye@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

查詢或預約，歡迎聯絡我們

電子產品與 眼部護理



「公眾擔心使用電子產品對眼睛有害，實屬人之常情；惟現時未有證據顯示使用電子產品或會對雙眼構成無法逆轉的創傷。」—— 美國眼科學會

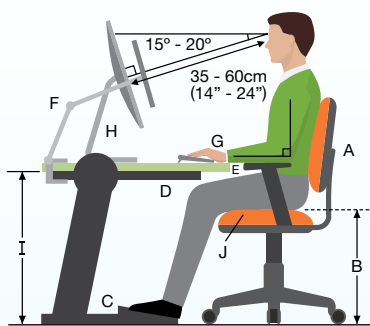
坊間普遍認為，長時間使用電腦、智能電話或其他電子產品會對雙眼造成永久損害，其實是錯誤的觀念。

現時沒有任何研究證實電腦釋放的輻射會導致任何眼疾。美國國家醫學圖書館轉載之研究指出，未有發現電腦螢幕釋出紫外線A或紫外線B。然而，雙眼注視螢幕過久，難免有機會感到不適。

與電子產品相關的眼部疲勞

長時間望著螢幕，會令雙眼疲勞。使用電腦亦與眨眼次數減少息息相關，因而導致眼乾。如每日連續使用電子產品逾數小時，視力或變得模糊，雙眼亦會痛楚疲倦，甚至乾澀、流淚及刺痛。

使用電子產品跟閱讀、書寫或進行縫紉等精細手作一樣，時間過長會令雙眼疲勞。眼部疲勞的成因在於使用螢幕，而非螢幕釋出的任何物質：以上症狀通常只於使用電腦時短暫出現，及後自會消退。



- A) 靠背可調校高度及斜度
- B) 座位高度可調校：
讓使用者坐下時大腿大致平放，小腿垂直，而雙足穩踏在地上
- C) 如有需要，可使用穩固的腳踏
- D) 應有足夠空間容納雙腿
- E) 手部承托
- F) 如有需要，可使用可以調校的文件架
- G) 保持手腕平直或最多輕微傾斜
- H) 螢幕支座易於轉動螢幕和調校其斜度
- I) 枱的高度最好可以調校
- J) 圓邊或渦形的座墊

溫馨小提示

- 與電腦螢幕保持約25英寸距離(相當於一手臂長度)。調較螢幕至適當位置，讓雙眼微微向下望
- 螢幕調較至合適亮度及對比度，有助紓緩眼睛疲勞
- 如有需要，可加裝螢幕濾鏡，減少眩光
- 按20-20-20法則放鬆雙眼：視線每20分鐘離開螢幕，遠眺最少20呎外事物最少20秒
- 人類正常每分鐘眨眼約15次，惟研究指出使用電腦或其他電子產品時，眨動次數每分鐘只有約5至7次。眨眼有助保持雙眼表面濕潤，建議主動多眨眼，以免眼睛表面乾澀
- 如雙眼乾澀，可使用人工淚液
- 如使用隱形眼鏡，可適當增加配戴有框眼鏡的時間，讓雙眼稍作休息
- 如工作需要每次注視電腦數小時，建議配戴度數調教至中段距離的眼鏡，讓雙眼聚焦於自臉部計約20至26英寸的距離；或選用多焦距鏡片，令雙眼可迅速調節至近、中及遠距離視力，減少眼部疲勞
- 為小童設定計時器，提醒他們定時遠望，紓緩雙眼

藍光

藍光一般來自天然太陽光及電子產品。市面現時盛行一些眼鏡，聲稱可以過濾電腦、智能電話及平板電腦釋出的藍光；事實上，電子產品釋放的藍光未有證據證明會致盲。

現時有個別研究顯示當眼內某些化學物質暴露於藍光之中或會出現變化，惟實驗室中的實驗結果，並不能完全套用於日常生活中，例如視網膜細胞內含蛋白質，可令細胞免受藍光影響。

但另一方面，有證據顯示藍光會打亂人類的生理時鐘，以致難以入睡。建議睡前限制使用電子產品的時間或過濾螢幕釋出的藍光。因此就藍光對眼睛的影響或需作甚麼保護，至今還未能得出任何建議。