



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

眼睛健康與保護



坐在辦公室的打工仔一族，難免要長期對著電腦工作。作為學生，又因疫情關係而多了網上課堂，整天對著小小的電子屏幕。



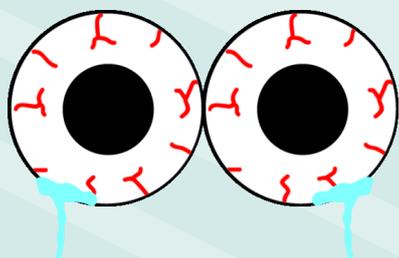
電子屏幕產品包括電腦、電視、智能電話等，這些產品早已成為生活中不可缺少的用品。但高科技背後，這些產品卻我們的眼睛有著不同程度的健康影響。

日常容易損害眼睛的情況

- 長時間使用電腦工作
- 使用電腦工作時不知不覺便向屏幕前傾
- 不良姿勢、燈光不足下看電子屏幕
- 於擠擁的車廂中看電話
- 邊走邊傳電話短信
- 繼續使用不合適度數的眼鏡



眼乾症 Xerophthalmia



長時間使用電子屏幕增加了眼乾症的發生。眼乾是指保護眼睛的淚水不足，使眼睛表面變得乾澀而失去健康狀態。一般而言，我們**1分鐘約眨眼20次，帶動淚水到眼球表面，補給水份和營養**。但當我們注視電子屏幕時，眨眼次數大幅減少，專注地凝視於一點，眼睛經常維持睜開狀態，減少淚水透過眨眼帶動到眼球表面，引致眼球表面變得乾澀。

護眼之道

1. 使用電子屏幕時的良好習慣：

- **保持正確姿勢**進行電腦工作。眼睛與電腦屏幕保持最少50厘米距離，與平板個人電腦保持最少40厘米距離，而與智能電話保持最少30厘米距離。
- 電腦屏幕應盡量放置於遠離窗戶的位置，防止反光及眩光，**控制光線分佈**。
- 注意觀看電腦屏幕的時間，用「**20-20-20**」**護眼法則**，每使用電腦20分鐘便小休20秒，並遠眺20呎外的景物。
- 眼睛疲倦時要稍作休息，可**遠望景或閉目養神**。



2. 保持均衡的飲食：

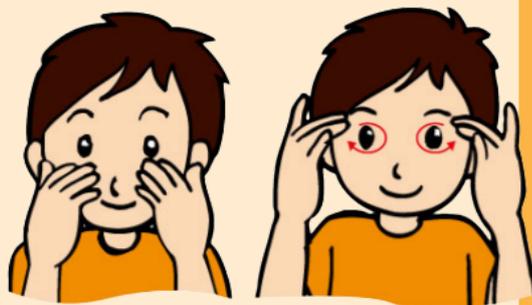
- 吸收食物中不同的營養素，如維他命A（紅蘿蔔、深綠色蔬菜）、維他命B雜（瘦肉、豆類）、維他命C（奇異果、橙）、維他命E（腰果、花生）和花青素（藍莓、黑葡萄）等。



消除眼睛疲勞的方法

1. 按摩眼部

- 在眼的周圍沿著骨位的下陷處輕輕按摩，促進眼睛周圍的血液循環。



2. 用毛巾暖敷或冷敷

- 暖敷促進血液循環，舒緩眼睛四周肌肉緊張及促進淚水分泌。冷敷亦可促進血液循環，對眼睛充血或發炎有幫助。



3. 使用人造淚水舒緩疲倦

- 使用時，請依照人造淚水的用法，留意到期日及用量使用。