



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 電子屏幕與健康



現今社會，使用電子屏幕產品的人愈來愈多，而且開始使用這些產品的年齡亦越趨年幼化。但研究證實，過量和不適當地使用電子屏幕產品，會對使用者的生理、心理健康等各方面帶來不良影響。今期快訊將會先為大家講解一下有關生理方面的注意事項。

## 視覺影響

研究發現，長時間使用電子屏幕(尤其電腦)與電腦視覺綜合症有關聯。該綜合症是指因長時間使用而產生的眼睛及身體不適。

由於電子屏幕畫面由多個小光點組成，令文字與背景的對比度受影響，加上畫面不時轉換及眩光，眼睛看起畫面上來會比紙張更困難。當眼睛長期注視時，睫狀肌肉要不斷拉緊聚焦並持續緊張，眼睛自然容易疲勞及感不適。當使用電腦的時間增加，不適程度似乎也隨之增加，但只屬短暫性質。當停用電腦後，不適便會逐漸紓緩。但如果改善習慣，有關徵狀便會再度出現，日後使用電腦時，情況便可能會有所惡化。

### 預防電腦視覺綜合症：

1. 眼睛與電子屏幕的距離應為50 - 70厘米
2. 電子屏幕中心應該較眼睛水平低20 - 25厘米
3. 注意室內照明光線，盡量減少眩光、陽光及反射燈光，亦可採用防眩光玻璃過濾幕
4. 保持電子屏幕的清潔，增加其清晰度
5. 把要輸入的資料盡量靠近電子屏幕，以減少眼睛及頸部的轉動
6. 每使用電腦半小時，應稍作休息，把視線放遠至六米以外
7. 多眨眼以保持眼睛濕潤，防止眼乾，有需要可以滴人造淚水
8. 配戴度數正確眼鏡，提高視覺效率

電子屏幕產品包括：電腦、智能電話、平板個人電腦、視像遊戲、電子書和電視

電腦視覺綜合症的症狀包括：眼部疲勞、疊影、眼睛乾澀、流淚、畏光、視力模糊、對焦能力減弱、眼鏡度數加深、頭痛、辨色能力降低、頸膊痠痛、眼紅、背痛及肩、頸和手腕出現不適等

## 聽覺影響

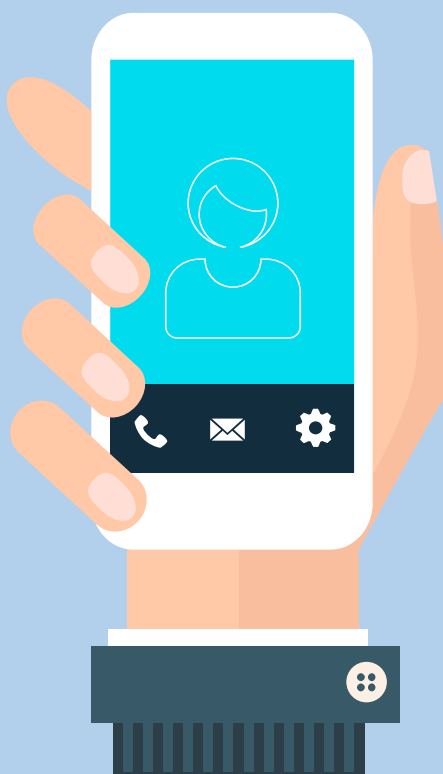
由於設有內置音樂播放功能的智能電話和電子屏幕產品大受歡迎，令很多人在消閒時暴露於響亮的聲音中的機會大大增加。由於這些產品可產生令聽覺受損害的音量，所以這些習慣常常對聽覺造成影響。而影響程度視乎音量、暴露的持續時間和使用者的年紀而定。

一項研究發現，每天以超過 85 分貝的音量收聽音樂超過八小時，會對聽覺構成重大風險。重複或定期暴露於高音量會損害耳朵中的毛細胞，導致兒童和成人耳鳴、在嘈吵環境下難於聽懂他人說話、聽覺暫時甚至永久受損(耳聾)。

對幼童來說，這種損害更可延遲語言發展(特別在區別語言子音方面)。

預防方法：

1. 把音量降低至最高輸出音量的 60% 以下
2. 加強低音音效
3. 減低歌曲之間的音量差距
4. 使用適當的耳機以減少背景噪音等



## 肥胖問題

多項研究顯示，肥胖與使用電子屏幕的時間有直接正比例的關係。

由於看電視或使用其他電子屏幕產品屬靜態活動，這些習慣會干擾健康飲食習慣，令身體攝取過多能量，而減少進食蔬果。

一項研究發現，每天使用電子屏幕時間超過兩小時的人士，胰島素抵抗風險增加的機會可能超過兩倍。

除肥胖外，接觸和晚間使用電子娛樂及通訊儀器，亦有機會縮短睡眠時間。而花過多時間在電子屏幕產品上，有可能減少使用者參與體能運動和戶外活動的機會，繼而對健康造成不良影響。

預防方法：

1. 限制使用電子屏幕時間
2. 積極參與體能及戶外活動

## 肌肉骨骼問題

報告指出，使用電腦與頸痛和上肢痛症，例如腕管綜合症、頸部緊繃綜合症、手腕肌腱炎、肩周炎和上髌炎，有持續的關聯。使用電腦的時間越長，出現徵狀的普遍性就越高。

另外，使用智能電話和平板個人電腦這些手持的產品時，由於經常涉及持續使用食指或拇指進行輕觸功能，如長時間重覆做這類動作，有可能導致手指關節和筋過度扯緊。而長時間保持固定姿勢使用電子屏幕產品，亦可導致或加劇肌肉骨骼的徵狀。

預防方法：

1. 採用正確的人體工學措施
2. 定期休息及進行肌肉鬆弛運動，以助放鬆肌肉、防止肌肉過勞
3. 避免過度使用電子屏幕產品

參考資料：

- [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_jan2015\\_chin.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jan2015_chin.pdf)
- [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/report/files/e\\_report.pdf](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/report/files/e_report.pdf)
- <http://www.hkappo.org.hk/eyeprofile.php?item=6>

以上資料只供參考

更新日期: 2016年8月29日

