



都市人
可謂機不離手，電
腦、手提電話和平板電
腦都少不了。

一整天坐在辦公室的打工
仔，全天候看着熒光幕，應該如
何紓緩眼睛不適？善用這個辦公室
護眼錦囊「養養眼」吧。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢



辦公室一族經常對着電
腦，容易損害眼睛健康。



◀ 本身有度數又沒有戴眼鏡的人
士，更容易因長期凝視屏幕而引致
眼睛疲勞。



眼睛疲勞成因

望了電腦屏幕一整天，眼睛當然疲勞。養和醫院視光師楊家敏指出，用電腦工作時，眼睛需要不停重複來回閱讀，或有時要在屏幕及文件之間不停改變對焦距離，所以令眼睛容易疲勞。加上電腦熒光幕可能反光，亮度或對比度不適當，畫面質素欠佳或甚至閃爍都會造成影響。而以下兩類人士特別容易因為長時間注視屏幕而引致疲勞，第一類是本身有眼部問題，例如有眼乾；第二類是本身有度數，或超過四十歲出現老花，而沒有佩戴眼鏡的人士。

◀ 反光的電腦熒光幕容易令眼睛不適，應調較燈光或以窗簾遮光。

營造護眼辦公室

只要在辦公室作出少少改動，就可以大大減低眼睛不適的症狀。若熒光幕反光，就要留意電腦位置是否面向窗、辦公室燈光太光太耀眼，或附近有鏡子等反光物。窗戶可以用窗簾遮光，或移動熒光幕位置。另外熒光幕的亮度太高都會容易令眼睛不適，因此要作適度調較。楊家敏指，可考慮選用防反光的熒光幕，或四眼一族可佩戴有防反光塗層的鏡片，以減低眩光的問題。另外，比較理想的電腦擺位，是熒光幕的中央應大約在眼睛水平線微微向下斜十五度左右，而距離大概二十至二十六吋。楊家敏提醒，可留意看熒光幕時頸部有否向前或後傾，若長期保持這姿勢，容易引伸肩頸及背脊健康問題。

另外，如果用電腦時要同時看紙本，可以以輔助工具例如文件夾架幫手，放在熒光幕旁，可以減少重複低頭及抬頭的动作。

而藍光方面，熒光幕和手提電話等電子屏幕釋出的藍光比率較高，會令眼睛不適，如佩戴眼鏡的人士，可以選用淡黃色的濾鏡鏡片，一來可阻隔部分藍光，又不會造成嚴重色差。市面上另有不同的藍光濾鏡，例如偏紅或橙色的鏡片，但色差會較大及透光度會較低。而大家亦可調較熒光幕至暖色色溫，以減低刺眼的藍光。



▲ 把文件夾架放在熒光幕旁，可減少重複低頭及抬頭的动作。



▲ 防反光的熒光幕可減低眩光問題。

眨眼原來很重要

人在眨眼時會形成一層淚膜覆蓋眼睛，防止眼乾，但當集中看螢幕或閱讀時，眨眼次數會比平時少三分之一或更甚，眨眼的幅度亦可能不足夠——即眼睛只闔上一半便立即再打開，所以特別容易眼乾。因此要特別留意自己工作時眨眼的模式。

有眼乾的人士可使用人造淚水，但楊家敏提醒最好選擇滋潤性質的人造淚水，因為坊間標榜去紅筋的藥水，其實有縮血管的藥性成分，只是治標不治本，未必有滋潤功能，用得太多更可能會有反效果。如果眼乾嚴重，需要一小時要用一次人造淚水的話，應選不含防腐劑的種類，因為太多防腐劑有機會造成刺激。如果一日只需幾次，就可以選用一般小瓶裝的人造淚水。購買時可留意盒上有關每日建議使用份量及期限。

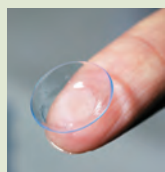


▲ 如果一日只需用眼藥水數次，可選小瓶裝人造淚水，記得留意使用份量及期限。

◀ 有眼乾問題人士應選擇滋潤性質的人造淚水，使用去紅筋藥水未必有助滋潤。

辦公室

護眼錦囊



▲ 眼乾情況嚴重的話，應以眼鏡代替隱形眼鏡。



▶ 久坐辦公室應不時伸展身體，防止頸肩過度疲勞。

紓緩疲倦有法

「長時間望電腦就要定時休息」的道理人人都知，但付諸實行的人不多。人望遠處時，眼內的晶體會處於放鬆狀態，看近時就要利用眼內肌肉向晶狀體施壓，用於聚焦近距離事物。因此，應每二十至三十分鐘休息一次，望向遠處五至六米以外的事物，以放鬆眼睛肌肉，每次只需一兩分鐘就可達到良好效果。

四十歲以後眼內晶狀體與肌肉都會退化，想聚焦較近事物會有困難，要特別用「眼力」，年紀再大甚至會變得「矇查查」。起初可嘗試調校螢幕的距離或字體大細，又或直接佩戴老花眼鏡。不少有老花的人選用漸進鏡片，但始終漸進鏡望電腦的適用範圍有限制，有時要遷就鏡片才能清楚望見螢幕，部分人可能適應不來。楊家敏建議可用單一度數鏡片（Single Vision Lenses），只作使用電腦時才戴上，會較舒適。

戴隱形眼鏡人士，雖然現時隱形眼鏡保濕功能已經較佳，但仍需要本身淚水維持鏡片軟度。因此如眼乾情況較嚴重，需要長時間電腦工作的話，應戴眼鏡代替。除了眼睛休息，也要站起來伸展手脚肌肉，避免頸肩過度疲勞。

下班後應做甚麼？

下班後都市人也經常使用電話，沒有真正休息。楊家敏指長期接觸藍光或會影響眼睛黃斑區健康，因此不可長時間使用，而且睡前一至兩小時應暫停使用手提電話、平板電腦等，因藍光會使人失眠。此外可以間中暖敷眼睛，以減疲勞。楊家敏提醒，如果出現眼矇及重影，應先配合適度數的眼鏡，但情況嚴重到已影響黃斑區健康，患者視力中央出現變形甚至變黑，就要立刻求醫。



◀ 現時大人細路也機不離手，但長時間接觸藍光可能影響眼睛黃斑區健康。

養和醫院視光師

楊家敏

