

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零五年十二月

第二十九期

衛生署學生健康服務出版



「眼睛是我們的靈魂之窗」

我們如果想知道外界環境的改變，又或者要適應環境，必須依靠感覺器官傳遞訊息來作出反應。而眼睛就是人體中一個非常重要的感覺器官。如果眼睛或視覺系統出現問題，我們與外界的接觸便會受到限制或影響，因此，我們要好好保護我們的視力，注意眼睛的健康。

在求學階段的兒童和青少年，常用眼睛去閱讀書本上或各方面資訊上的知識，所以我們從小便應該養成良好的習慣保護眼睛，使我們有一雙健康的眼睛，享用一生。

我們要時常注意在閱讀時確保有充足的光線，保持良好姿勢以使眼睛和書本的距離最少維持三十厘米。要選擇適當的印刷品，避免長期閱讀字體太細、印刷粗劣、紙張反光或顏色鮮明的印刷品。不可以躺臥著看書或看電視。在閱讀、寫作、用電腦或玩遊戲機時，每隔三十至四十分鐘，可觀看遠的景物或閉目養神，令眼睛休息三至五分鐘。當看電視時，要保持室內光線充足；熒光幕的高度應與眼睛平衡。眼睛與電視機的距離應為熒光幕大小的六倍；電視畫面若有閃動或模糊不清時應盡快修理。

良好的生活習慣及注意個人衛生也是保護眼睛的方法。要注意均衡飲食，可多進食含豐富維生素A的食物，例如番茄、紅蘿蔔、西瓜、木瓜、哈密瓜或其他紅色或橙色的蔬菜或水果等，因為缺乏維生素A可引致夜盲症。另外，我們要有充足的睡眠使眼睛得到充分休息。保持適量運動可令眼睛有活動的機會，又可鬆弛神經，鍛鍊雙眼的立體感及協調能力。不要用公共毛巾或自己雙手揉擦眼睛；如有眼睛不適或紅眼，應立即找醫生檢查或治療。不可借用別人的眼藥水胡亂滴用。

髮型方面，盡量避免長髮遮蓋眼睛，因為它會阻礙視線，又不合衛生。

定期作視力檢查，有助及早發現視力缺陷或衰退而加以糾正；需要時應配戴眼鏡。眼鏡度數如有偏差，應及早找眼科醫生或註冊視光師作詳細檢查和更換眼鏡。如果患有近視而不配戴眼鏡，並不能減低近視的加深速度，反而容易令眼睛疲勞，影響學習能力。

我們希望同學多加注意眼睛的健康，自小養成良好的習慣保護視力。特別是現今電腦的普及使用，我們更加應該留意在使用電腦的同時如何保護眼睛。本期邀請到本服務視光師黃先生與我們撰寫關於「電腦視覺綜合症」的專題，好讓同學注意正確的使用電腦原則。

編輯委員會：陳煒雲醫生、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

編
者
的
話

電腦視覺綜合症

(Computer Vision Syndrome)

衛生署學生健康服務視光師 黃子偉

「電腦視覺綜合症」的出現

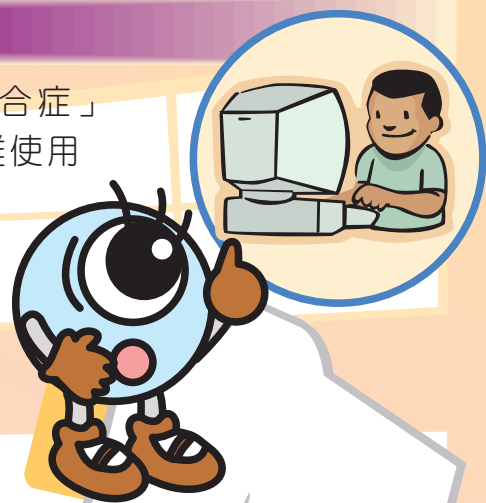
隨著電腦科技日新月異，電腦已普及應用在我們學習、通訊及娛樂上。同學接觸電腦的機會越來越多，使用電腦的時間亦越來越長。近來，我們經常聽到有同學表示在長時間使用電腦後，身體有不適的症狀產生，例如：眼睛痛、眼睛紅、流淚、眼睛感到乾澀、脹痛；嚴重者，甚至有頭痛、噁心、嘔吐感或視力模糊、雙重影像等。



如果你在使用電腦時出現以上的症狀，你有可能已患上「電腦視覺綜合症」！其實，「電腦視覺綜合症」是甚麼？我們怎樣知道自己是否已患上「電腦視覺綜合症」？

「電腦視覺綜合症」的定義

根據美國眼科協會指出，「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome)是當我們在近距離使用電腦時，我們的眼睛與視力所產生的問題，而這些症狀往往只會在使用電腦時才出現。產生這些症狀的大多數情況，主因可能是我們對視覺的需求已超出我們的視覺系統可以應付的能力。



「電腦視覺綜合症」的主要症狀

包括：

- 眼睛不適，例如：乾澀、刺痛、痕癢及流眼水
- 眼睛或額頭有沉重感
- 視力模糊、難以集中精神
- 頭痛等

引致「電腦視覺綜合症」的原因

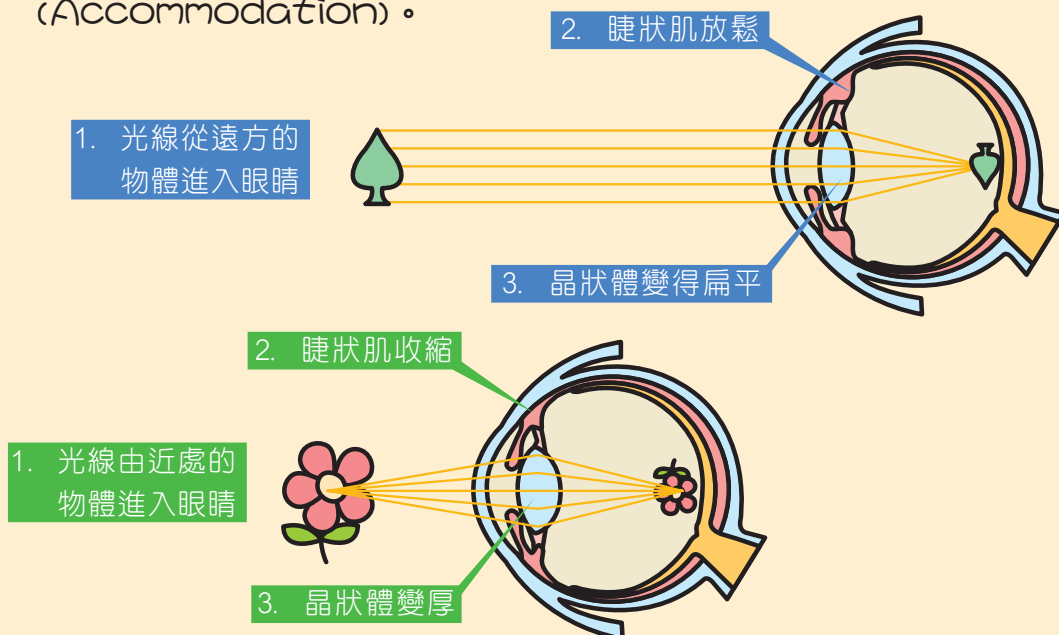
1. 「視疲勞」

其實這些症狀的產生，都和我們的眼睛長時間固定在某一焦距有關，簡單地說就是「視疲勞」。所謂「視疲勞」(Eyestrain)，就是眼睛的調節能力的疲乏。

認識眼睛「調節力」(Accommodation)

我們的眼睛就像一部自動對焦相機，能將無論在遠方的影像或是近處的物件都能夠準確及快速地看得清楚。如果要將遠和近的景物拍攝下來，就必須調校焦距，才能讓影像清晰地投射在菲林底片或感光上。在真正的相機裡，透過改變鏡片與菲林之間的距離，就可調校適當的焦距。奇妙的眼睛也有這種自動對焦的能力，就是倚賴眼睛裡的組織——睫狀肌及晶狀體所控制。

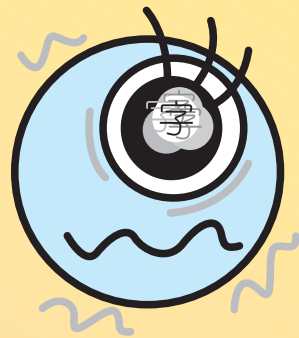
睫狀肌是圍繞晶狀體的一組不隨意肌。理論上，當光線進入眼睛後，透過眼角膜及晶狀體的折射對焦於眼睛裡的視網膜上，形成清晰的影像。當我們注視近處的物件時，眼睛裡的睫狀肌會收縮，這組肌肉令晶狀體的弧度變得較彎，厚度增大，令屈光度增加，使影像清楚地投射在視網膜上。相反地，看遠景時，睫狀肌令晶狀體的彎曲度減低，前後表面都變得較為扁平，屈光度數亦相應減低，最後影像仍然是清晰地投影在視網膜上。睫狀肌有控制晶狀體屈光度的功能，這種能力就是「調節力」(Accommodation)。



所以，用電腦時，若我們長時間注視螢光幕，眼睛便長期固定在同一焦距，使睫狀肌長期收縮，而引致「視疲勞」。

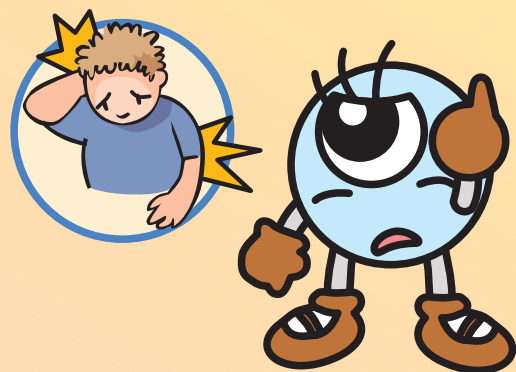
2. 電腦影像加重睫狀肌的負荷

長時間看書會引致眼睛疲倦，是眾所周知的事實，原來我們的眼睛對電腦螢幕上的圖案或文字與一般紙張上的圖案或文字會有不同的反應。紙張上的「白紙黑字」，多是印刷清晰的文字或圖案，有利我們的眼睛容易對準焦點；但電腦螢幕上的文字或圖案是以圖素或小點組成，形成我們的眼睛對此難以保持焦點。因此，我們的眼睛便須不斷聚焦，以維持一個清晰影像。這樣眼睛裡的睫狀肌就經常的長時間不斷放鬆及收縮，所以這些肌肉負荷就會特別加重，使到我們的視力變得模糊或產生重疊影像。



3. 過量的螢幕反射光

過量的螢幕反射光亦會減低影像之清晰對比，引致不必要的眼睛疲勞及困倦。再者，我們更往往須調較頭部位置來避開反光或眩光，因而導致頭痛、背痛及肌肉緊張。



4. 聚精會神看電腦，眨眼次數會減少

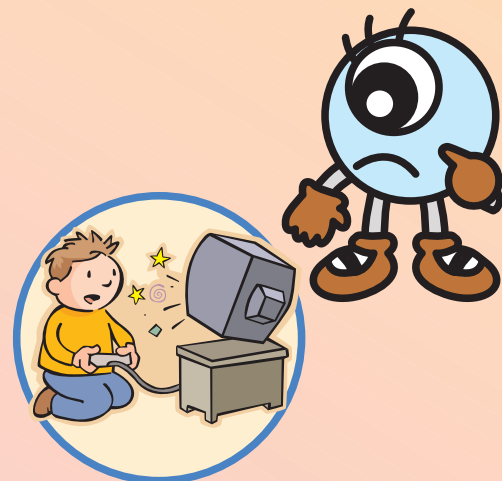
觀看電腦螢幕時，我們往往會全神貫注，目不轉睛，眼睛的眨動次數及頻率也會較平時看遠景時少近一半。我們平時每一分鐘眨眼大約十二次，但在使用電腦時可能會減少至五次。

正常的眼睛有一層很薄的淚液膜，覆蓋在眼角膜之上。淚液的主要功用是潤滑眼球表面，供給眼角膜養料及有殺菌作用。所以每次眨眼時，能使淚液膜均勻地分佈在眼球表面，幫助眼睛看得清晰。若是眼睛眨眼次數減少，我們的眼球就少了淚液的滋潤，因而出現乾澀、困倦感，並容易引致眼累、眼痛。

5. 沉迷電腦遊戲或因學習／

工作需要，長時間使用電腦

此外，有些同學可能在使用電腦後，雖然出現上述的眼睛不適等情況，但他們因為受電腦遊戲所吸引，或為了趕緊完成電腦習作，他們即使感到不適仍繼續使用電腦，導致使用電腦的時間過長，眼睛不適的情況惡化，成為「電腦視覺綜合症」。



治療

要治療電腦視覺綜合症，我們主要從患者眼睛問題方面來處理：

- 首先要確保每次使用電腦時配戴合適度數的眼鏡以提高視力及雙眼的協調
- 常常眨動眼睛及按視光師指示使用人造淚水來治療眼睛乾澀
- 按時暫停使用電腦及將視線移離電腦熒幕
- 如有不適，應尋求醫生的專業意見

預防「電腦視覺綜合症」的發生

電腦實在為我們的生活帶來很多方便，長時間及不適當的使用電腦，固然會引致各種問題，可是如果部分同學因為使用電腦後出現眼睛不適，而抗拒使用電腦作為學習工具，未免可惜。

預防勝於治療，所以當我們每次使用電腦作學習或娛樂時，注意正確使用電腦的原則，緊記以下各點，就可避免「電腦視覺綜合症」的發生：

- 看電腦時，要注意坐姿及光照亮度
- 端正姿勢
- 眼睛與電腦熒幕應保持40－60厘米
- 設定30分鐘的使用時間，並給眼睛休息時間
- 靈活使用檯燈
- 電腦熒幕的位置應比眼睛的水平位置調低一些
- 熒幕亮度要與房間亮度相互協調
- 有需要時使用濾光鏡減低熒幕的眩光及反光
- 使用文件固定架令視線與熒幕保持平衡



眼睛是靈魂之窗，我們可以用眼睛觀看及欣賞世界美好的事物，又可用以吸收浩瀚的知識，彌足珍貴。想擁有良好的視力，必須從小保護我們的靈魂之窗。那麼，同學們在日常生活中，有否注重護眼之道呢？學生健康服務轄下的各中心在今年七月至九月期間，就以「保護眼睛，我做得到。我會…」為心聲版的專題，讓同學們表達他們的意見。透過收集回來的心聲咭，可以反映出他們也很懂得保護自己的眼睛。

下面就讓我們分享同學們在保護眼睛方面的心聲：



防反光螢幕濾鏡真的能減低輻射及預防近視散光？

電腦螢幕濾鏡的主要用途是減低螢幕上的反光，增加畫面清晰對比，並不是設計用於有效地阻擋輻射。其實電腦顯示螢幕所釋放的輻射量，遠低於國際組織就健康訂定的可接受限量。但長時間使用電腦會引致眼睛疲勞，從而導致近視散光等視力問題。

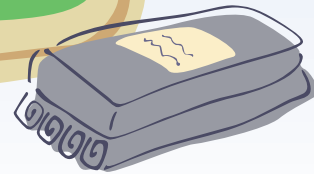


有趣健康常識 Q&A

Q 使用電腦時，手腕應傾斜少於幾度，以減低手腕的疲勞？

1. 10 度
2. 20 度
3. 30 度
4. 40 度

(答案：請在本刊物內尋找)



健康通訊站

引言

由嬰兒呱呱落地，身體便不斷地成長，直至長大成人，身體的器官漸漸發育完成。身高、體重的增長，我們很容易便察覺得到；但是眼睛的發育，大家有沒有留意呢！

眼睛是一個重要的器官，人人都希望擁有一雙明亮的眼睛。但受着遺傳及後天因素的影響，有些學童出現屈光不正的情況（例如近視或遠視）。根據統計數字，在中學畢業時，香港學童患有近視的比率約為60%，而在青春期的成長較快，近視加深的速度也較快，近視的度數大約到20歲才穩定下來。以下的來信，充份反映同學因近視度數加速得快所感受到的困擾。先天遺傳因素並不能改變，但可從環境因素入手。希望同學能培養良好的生活習慣，保持眼睛的健康。

健康通訊站：

你們好呀！我係詠恩呀！都好耐冇寫信比你嚟，今次我寫信嚟，係有嚟問題想你幫我解答嚟！

之前我睇過一本書，佢話到嚟青春期嚟人一有近視，就會一直咁加深落去，係咪真嚟？仲有呀，我四年班開始有近視，一直都有戴眼鏡，三個月之前，我右眼近視250度；左眼175度（係咪好深呀？）到嚟依家（三個月之後）我右眼350度；左眼225度，深得咁快，我好擔心呀！我有嚟壞習慣嚟，唔知會唔會因為咁而令我近視加深呢？

我返學嚟陣成十二點先嚟，放假仲勁，超過一點先嚟，仲有呀，我寫字嚟陣距離本簿好近（10cm），死啦！我嚟近視會唔會深到成千度嚟？你嚟有嚟咩方法呀，請你嚟講俾我聽啦，有嚟咩小冊子，一定要俾我呀！唔該你嚟呀！



謝！謝！
詠恩上

親愛的詠恩：

多謝你在八月五日的來信。從信中得知妳十分關注視力的問題，特別是擔心近視的加深情況。

首先希望妳明白近視的成因，主要受先天及後天因素所影響。先天因素當中是包括了遺傳及種族，而後天因素包括不良的閱讀習慣、不適當的光線處理等。

至於妳提及到近視度數加深得快，其實妳可以在往見視光師時，詢問一下妳的視力問題以便視光師可以即時給予妳一些專業意見。

在發育期間，近視度數是有可能加深得較快。妳的右眼近視250度，左眼175度是屬於輕度近視，但如果在3個月時間，右眼加深了100度而左眼加深了50度，近視加深的速度則較快了一點。近視的度數會隨著年齡而增加，到大約20歲才穩定下來。妳要緊記在這段期間要定期作視力檢查，如發現因近視而影響到學業或日常生活，便要作視力檢查，更換合適的眼鏡。

另外，用眼過度也會加速近視的度數，既然妳也認同妳有一些習慣是不恰當，那麼妳便應該盡快改善這些壞習慣，以減少後天因素對視力的影響。我建議你在閱讀時，眼睛距離書本最少30厘米，不要躺在床上閱讀，每半小時要休息眼睛片刻，你可以眺望遠的景物或閉目養神，在適當的光線下閱讀，要有充足的睡眠使眼睛得到足夠休息等等。希望妳能培養良好的習慣，以保持眼睛的健康。

祝
生活得更開心！
健康通訊站

健康通訊站

九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：

如欲查詢有關學生健康
上的問題，歡迎與本通
訊站聯絡。