讓眼睛好好休息

長時間和近距離使用電腦，
眼睛感到疲倦，
偶然會出現一些不適的症狀
如眼乾、眼痛等，很多人會以捽眼或
滴眼藥水解決問題。
如果經常遇到相同的情況，
又沒有好好正視問題，
對眼睛或會帶來更大的影響。

電腦視覺綜合症

根據美國眼科協會指出，「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome)是指當我們近距離使用電腦時，我們的眼睛與視力所產生的問題，而這些症狀往往只會在我們使用電腦時才出現。產生這些症狀的主要原因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。

無論是學生、上班一族，又或是銀髮族，任何年齡的人，在使用電子產品一段時間後，也應讓眼睛得到適當的休息。不想眼睛在毫無預警下罷工，緊記善待你的眼睛。

20-20-20 護眼法

- 每看20分鐘手機、電腦、電視
- 停止盯著數碼裝置，休息最少20秒
- 望向6米外的景物，再慢慢開合眼睛20次

兒「瞳」護眼 Tips

根據衞生署學生健康服務建議，6至12歲兒童使用電子屏幕每天不應多於2小時，12至18歲學童應避免長時間接觸屏幕；途中亦應定時稍作休息， 並進行20-20-20護眼法。

光線要充足

應保持環境光線充足；屏幕的亮度應與環境光線協調，也要留意光源的方向，避免屏幕反光刺眼。同時，也可適當調節字體大小及行距。緊記保持正確姿勢，身體與腳要保持垂直。

保持適當距離

眼睛和屏幕要保持適當的距離：

增加眨眼次數

當全神盯著屏幕觀看時，眨眼的次數會相對減少。建議可刻意提醒自己每隔10-15秒眨眼一次，這樣可讓眼睛保持滋潤。

避免日光直射

進行戶外活動時，應避免直視日光，減少紫外線對眼睛的傷害；建議佩戴能阻隔紫外線的UV400太陽眼鏡。

勿亂滴眼藥水

眼睛感到乾澀時，不少人會選擇滴眼藥水滋潤眼睛，但是一般眼藥水含防腐劑，加上成分有別於自身天然淚液，不能隨意取代。