

数码时代9招护眼



现今数字化信息的时代，大家只要一机在手，就可以无时无刻看着机上小屏幕，处理公务、能知天下事、联系朋友、或加入社交媒体社区。



然而，同时用几个不同的数码设备，边走边“滑”，不时地调适屏幕的位置、向着照明、平衡在大腿上，长时间用眼距离过近地注视着这些小屏幕，我们的眼睛不断的变换焦点，这对我们的眼睛带来严重的负面影响。长期看手机、电脑或笔记本电脑，我们的眼睛长久多度集合，又伴随着多度调节会导致眼睛疲劳。

电脑一族常见的重复性压迫损伤中，因长时间看屏幕而诱发的眼睛疲劳，比腕管综合征和肌腱炎更普遍。如果不加理会，会出现眼睛干涩、红肿、头痛、疲乏无力、视线模糊。

不正确的坐姿，身体长时间处于紧张的状态，不但造成脖子和背部的疼痛。再加上背光源的排放，强烈刺激眼睛，会影响睡眠的质量。这会严重影响我们的工作效率和质量。

如果我们要在数码时代过优质的生活，就得采取预防措施，减低眼睛疲劳，方为上策。

1. 减弱屏幕亮度 减弱屏幕的亮度，并调整明暗对比，通过电脑的画面设置功能，可以选择使用比较柔和的灰色配置。减低亮度同时也能减弱蓝光的排放，从而降低对眼睛的伤害和对人体节律的危害。
2. 安装防眩光屏幕 安装防眩光屏幕/镜片在眼镜或数码设备屏幕，有助于吸收部分蓝光，减少直射到我们的视网膜和眼睛的中枢神经。
3. 保持适宜室内光线 保持室内光线适宜，尽量不要摆放屏幕在光源底下。用窗帘和百叶窗来调整自然光的亮度，可以考虑安装防眩滤光片。在室内的照明或屏幕太强或太弱下工作，都会造成眼睛疲劳。要解决这问题，我们可以把室内的灯光调暗些。看屏幕时避免阳光的直接照射。
4. 调整字体大小 调整字体的大小，确保屏幕干净，没有污迹，以便于浏览互联网和阅读电邮。
5. 保持适当距离 保持屏幕和眼睛适当的距离，调整好电脑屏幕和眼睛的距离，保持一个手臂的距离，看手机屏幕时保持离眼睛至少10-12寸的距离。
6. 遵守20/20规则 避免长时间看屏幕，遵守20/20规则，用电脑时，每隔20分钟，眼睛远眺20尺至少20秒，让眼睛适当放松。
7. 记得眨眼 当我们全神贯注注视着屏幕时会忘记眨眼。眨眼能缓解眼睛疲劳，并能提供水分，防止眼睛干涩。经常滴眼药水也有帮助。
8. 工作时携带眼药水 如果你戴隐形眼镜，眼睛很容易干涩，所以在工作时要随身携带眼药水。你也可以考虑配戴电脑眼镜（电脑眼镜和近视眼镜的焦点不一样，可以缓解眼睛对焦疲劳），或做屈光手术。
9. 定期检查眼睛 未矫正视力也会造成眼睛不适，所以要定期检查眼睛，确保眼睛健康。从当今数码科技日新月异的发展趋势看，可想而知，接下来的屏幕会越来越小，应用程序日益增加，我们看屏幕的时间会更频繁。要跟上时代的步伐，我们更加要好好保护我们的眼睛，将来才会一片光明。



曾百龄眼科医生
Atlas Eye Specialist Centre
医疗总监、高级顾问