



註冊視光師(第1部分)
劉建希

到底「電腦視覺綜合症」是什麼？舒緩又有什麼方法？這次邀請註冊視光師(第1部分)劉建希，分享不同年齡較常見的眼疾以及退化相關的問題。讓大家都多點留意並及早診斷治療。

劉

建希表示，眼睛常見的疾病以年齡劃分，中年至老年較多與退化相關的問題，如乾眼症、白內障、青光眼、黃斑病變、糖尿病視網膜病變等，而青少年的眼病問題包括近視、弱視等。雖然上述只是概括的分類，但現代人的生活模式改變，才是眼疾風險上升的主因。「例如許多人因工作需要，長時間使用電子屏幕，甚至已成為生活的一部分，容易引致「電腦視覺綜合症」。

「電腦視覺綜合症」主要症狀包括眼部疲勞、眼睛乾澀、視力模糊、眼鏡度數加深、辨色能力降低、眼紅等。有研究顯示，約七成至九成的電腦使用者都曾經患有以上症狀，特別是年輕的患者。人的眼睛具有自動變焦能力，而負責這工作的就是睫狀肌及晶狀體。當注視近處的物件時，睫狀肌會收縮，令晶狀體的弧度變得較彎，屈光度增加，影像就可清楚地投射在視網膜上。但睫狀肌收縮需要用力，所以長時間看近處的物件例如手機，就會引起「視疲勞」，而這就是「電腦視覺綜合症」的主要成因。

- 除了「電腦視覺綜合症」，其他和生活模式相關、會增加眼疾的情況還包括：
- **深近視**：深近視會增加視網膜脫落、黃斑病變、青光眼等風險。
- **吸煙**：會增加白內障、黃斑病變等風險。
- **缺乏防曬措施**：陽光中的紫外線(UV)會增加白內障、翼狀胬肉增生的結膜病變等風險。
- **缺乏運動**：與糖尿病、高血壓等問題有關，間接增加如視網膜病變等風險。

那麼，通常眼睛出現什麼問題會是眼疾的警號？劉建希表示，若視力突然模糊或下降，配眼鏡後視力仍然模糊，出現飛蚊、閃光或黑影，視野變窄，隱形眼鏡佩戴者眼痛、眼紅，或看東西出現複視(重影)，或有持續的眼睛疲勞或頭痛等，都有可能出現眼疾的信號，建議立即諮詢眼科視光師或眼科醫生。

定期一至兩年檢查 保護視覺

以眼科視光師為例，會先看看是否眼鏡度數出現變化，如與眼鏡度數無關，便會透過一系列臨床檢查找出問題成因，包括滴放大瞳孔的眼藥水，檢查視網膜及其他眼睛結構。如有需要，會進行OCT(光學相干斷層掃描)和視野測試等找出問題成因。

劉建希提醒，一些眼疾可能沒有症狀，所以即使眼睛沒有不適，也應定期一至兩年諮詢眼科視光師作例行檢查。

眼睛是靈魂之窗，不要失去了才懂得珍惜！偏偏生活模式的改變，加上網絡資訊和社交媒體日益發達，導致大家都長時間盯着電子屏幕，使眼睛和視力的疾病也越普遍，包括乾眼症、白內障、青光眼、黃斑病變等，甚至出現「電腦視覺綜合症」(Computer Vision Syndrome)。

長睇芒易罹患 電腦視覺綜合症

定期驗眼十分重要。



用電腦太耐眼睛易疲勞。



保持閱讀距離。



飲食宜均衡。



充足睡眠，有助健康。

護目法則免視力下降

- 保持良好閱讀姿勢，桌椅高度要適中。
- 閱讀時，眼睛與書本距離最少30厘米。
- 閱讀或使用電腦每30至40分鐘，應休息3至5分鐘。
- 猛烈陽光下，應戴上能阻隔紫外光和品質良好的太陽眼鏡。
- 注意均衡飲食，包括進食適量含維他命A的食物，如西瓜、番茄、木瓜和紅蘿蔔等。
- 不應在車上或強光下閱讀。
- 如眼睛不適或視力欠佳，應及早就醫。

使用電子設備要留神

- 屏幕適「亮」：保持屏幕亮度適中，不要過亮或過暗。
- 防藍光重要：可考慮使用防藍光屏幕保護膜或開啟手機的護眼模式，減少藍光對眼睛的刺激。
- 距離要適當：建議將手機屏幕保持與眼睛距離30到40厘米左右。
- 經常眨眼：頻繁眨眼可以保持眼睛濕潤，如果需要可使用人工淚液來緩解乾眼症狀。
- 光線充足：使用手機時，周圍環境應有良好的照明，以減少眼睛的負擔。

舒緩高眼壓引起不適

- 休息：停止用眼，閉目休息，有助於降低眼壓。
- 熱敷：用溫熱的毛巾輕輕敷在眼睛上，有助於放鬆眼部肌肉，減輕疼痛。
- 按摩：輕柔按摩眼周，促進血液循環，緩解疼痛。
- 運動：適量運動如散步、瑜伽等，有助於改善血液循環，減少眼壓。
- 充足睡眠：有助於全身健康，減少眼壓升高的風險。



醫
資
訊