

# 小螢幕，大問題

眼科  
鄭聖甫 醫師



當我們越來越依賴於在智慧型手機上查閱和回復電子郵件、查看天氣預報、閱讀頭條新聞，並在臉書上更新我們的狀態時，我們的手機可能也會製造越來越多視力的問題。盯著那些細小的螢幕可能帶來一系列的眼部問題，如視力模糊、眼睛酸澀、肌肉僵硬，頭痛和乾眼症。

## 電腦視覺症候群

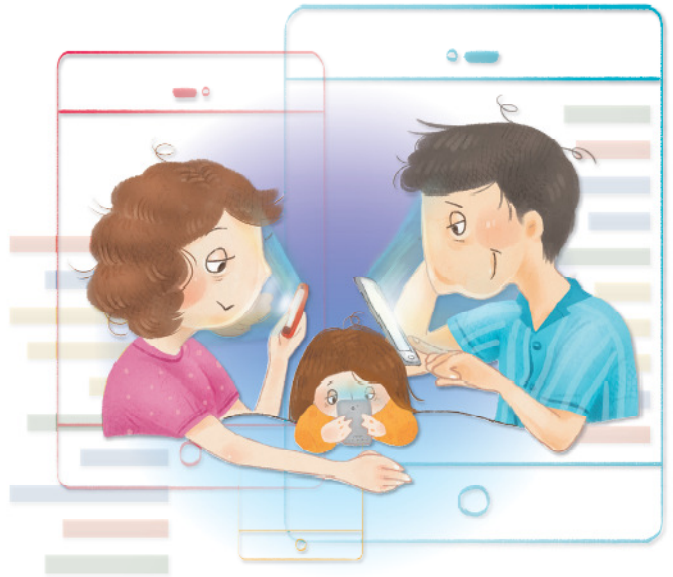
根據門診的臨床經驗，由於長時間盯著小螢幕而抱怨眼睛疲勞的患者有增加的趨勢。通常情況下，我們每分鐘眨眼約 15 次，但當我們一直盯著我們的智能手機時，眨眼的次數下降了一半，於是眼睛用於濕潤的淚水開始不足，眼睛便會感到乾澀疲勞，視力也會模糊。當我們斜著眼睛看這些微型螢幕，我們的面部，頸部和肩部肌肉也會收緊僵硬，這一系列的症狀被稱為電腦視覺症候群。

## 令人頭痛的藍光

智能手機也可引起其他一些問題。很多人習慣在睡前躺在床上看一會兒手機，殊不知從螢幕發出的藍光會對睡眠模式有不好的影響。這種光可以經由眼腦神經的刺激，減少腦部褪黑激素的分泌，使人難以入睡。我們的手機和電子設備不只提供了很多幫助，他們也真實的使我們頭痛！

## 如何保護眼睛

答案不是停止使用智能手機。相反的，你需要確切的養成規律的大約每 20 分鐘左右就休息的習慣。這就是所謂的 20-20-20 準則。每隔 20 分鐘，盯著至少有 20 英尺 (6 公尺) 遠的地方的東西至少 20 秒。你的眼睛受到充分的休息之後，可以防止疲勞和過勞導致那些像是頭痛、眼睛疼痛和視力模



糊的症狀。特別是那些剛開始使用手機的兒童，他們常常會忘記讓自己的眼睛休息一下，這個準則就特別重要，甚至為了防治近視，休息的時間要延長至 3 到 5 分鐘！不要猶豫要不要為孩子們設定一些明確的限制和規則，這樣可以讓他們可以學習使用電子設備的自我控制和節制。

## 讓眼科醫師幫助你

電腦視力綜合症應該是暫時的，因此，如果你發現視力沒有恢復正常，您應該去看你的眼科醫生並告訴他你的症狀。定期進行完整的眼睛檢查是很重要的，這樣可以讓你的視力更清晰，眼睛更健康！



### 眼科 鄭聖甫 醫師

學歷：美國約翰霍普金斯大學碩士  
台北醫學大學醫學系畢業

專科資格：眼科專科醫師

專長：乾眼症、角膜疾病、白內障、視網膜玻璃體疾病、糖尿病視網膜病變、屈光配鏡