保護靈魂之窗

由於新冠肺炎疫情的關係，所有學生以及不少在職人士也要留守家中足不出戶，除了完成日常的功課及工作外，其餘空閒時間便只有『煲劇』、做運動、下廚煮幾味的選擇，當然少不了『打機』這個老幼咸宜的特備節目了。

隋著電子產品普及化，無論大人負朋友平日總是機不離手。眼科專科醫生余珊指出，由於長時間對着電子屏幕，令眼部的睫狀肌長期收縮，肌肉不能放鬆，當看遠距離時睫狀肌就不能回復正常，形成「假近視」。如果情況持續沒有讓眼睛好好休息的話，不久就有機會變成真近視，甚至引發青光眼及視網膜脫落等問題。有調查更顯示，香港是全球近視病發率最高的地區之一，為美國和中東地區的 3 倍和 10 倍，超過五成 12 歲或以下兒童患有近視。

有家長擔心電子產品可能對孩子眼睛構成影響，因此會採取不同的護眼措施，包括使用濾藍光產品及太陽眼鏡。奧比斯義務眼科醫生伍立祺卻指出，醫學上其實未能證實濾藍光產品有效護眼，而使用後看到的影像會偏黃，或會影響生理時鐘，因此不建議學前階段的小孩配戴抗藍光眼鏡。

其實紫外線對眼睛傷害更大，不過坊間的太陽眼鏡種類繁多，部分雖然有淋色鏡片，但實際上卻沒有抗紫外線功能，效果反而弄巧成拙，對紫外線的傷害掉以輕心。伍醫生指出，無論打機、閱讀或工作，我們也要定時讓眼睛休息，切勿太專注，伍醫生建議每隔 20 分鐘最好花 20 秒讓眼睛望向遠處，讓眼球肌肉得以放鬆。

護眼小貼士

時間控制 —— 幼童每日不應使用電子產品超過 20 分鐘，小學生不應超過 30 分鐘，中學生不應超過 45 分鐘，成人不多於 1 小時；

保持距離 —— 手機應保持 30-40cm 距離，平板電腦保持 60cm 以上距離，光度應調暗，高度保持在雙眼的水平以下；

大力眨眼 —— 每隔 20 分鐘要大力眨眼，或閉目休息，若眼睛太乾可滴眼藥水；

睡前戒玩手機 —— 睡前用手機或平板電腦會影響睡眠質素，注意應有充足的休息，每日多於 8 小時的睡眠時間；

多進食補眼食物 —— 宜多補充維他命 A、C、E、葉黃素及花青素，多進食深綠色蔬菜如西蘭花、芥蘭，此外宜多進食紅蘿蔔、木瓜、藍莓等，也有助補眼；

多做戶外運動 —— 每星期進行最少 1 小時的戶外活動，多看綠色的植物；

定期檢查 —— 兒童在 3 至 4 歲時應進行全面的視力檢查，之後再定期進行檢查，監察近視加深的情況；青年或成人也應定期驗眼。

資料來源: 奧比斯、香港 01