



工作時用眼過勞 回家別再碰3C產品

黃穎昌 醫生 眼科專科

問：由于工作需要，手机、平板电脑或电视荧幕都离不开视线，平均一天用眼时间逾10小时，眼睛不时感到疲劳、酸涩。除了多看绿色植物，还有什么保养方法？常滴眼药水会伤害眼睛吗？

答： 请选用较大屏幕的智能手机，并保持约一个手臂长度的距离（约65公分），这有助于减少视力疲劳。请尝试在晚间用手机时，将屏幕调整为“夜间模式”，以降低屏幕亮度。若工作条件允许，请缩短使用电脑、平板电脑和智能手机的时间。下班后，尽量避免花太多时间在3C产品上，建议多做家务，如园艺、烹饪及清洁工作，以放松疲惫的眼睛。即使偏光镜片的眼镜据称可减少电脑屏幕的强光，但在真实生活中对眼睛没有任何帮助。

对于眼睛疲劳（干眼症为常见症状）的患者，滴眼药水是有效的。干眼症的其他症状包括眼部疼痛、发红及泪汪汪，这些皆能通过滴眼药水来缓解。建议患有干眼症的人，每天可使用4至6次眼药水。患者很少受到眼药水中的防腐剂影响，当然一些患者能从无防腐剂的眼药水中获益。

問：上述情况会引发眼睛患上怎样的毛病？白内障除了年龄之外，有可能是3C产品引起吗？

答： 花长时间在电脑、平板电脑和智能手机上，肯定会导致睫状肌慢性疲劳，造成眼球变长而引起近视，尤其是进入青春期的少年，近视度数会快速增长。这是应该被关注的公共健康课题，因为近视孩童正以惊人的速度增长。目前没有任何报告指出3C产品会导致白内障。

此外，经常使用3C产品的成年人，也容易有近视恶化的困扰，因此有些雇主会特别体恤员工，例如一些银行雇员享有眼镜津贴，因为他们得常时间对着电脑工作。

一项名为ATOM（Atropine for Myopia Research）的研究指出，阿托品眼药水有助于减缓学童近视问题。有兴趣者请咨询眼科医生，以了解此眼药水是否适合孩子使用。

問：按摩眼睛是否有效？长时间按摩能彻底改善眼睛问题吗？还是只有暂缓效果而已？

答： 我不建议以眼部按摩来缓解眼痛，在眼疾风险群组中，眼部按摩可能诱发视网膜断裂或脱落，反之应进行更多户外活动，例如骑脚车和做园艺，以放松我们眼睛的内肌（睫状肌，调节焦距）和外肌（眼直肌，使眼球垂直或水平运动）。