

主辦



香港女童軍南區分會

協辦



明愛香港仔社區中心



童心關愛 樂在社群

護眼小貼士



疫情之下，

不少日常活動都需轉為在線上進行，例如上課、會議、面試等等，令大家使用螢光幕的時間大大增加，因此在這段期間護眼變得尤其重要。

常見眼睛的毛病

近視

近視的徵狀是看遠的景物模糊不清，看近的景物則比較清楚。度數越深，遠方景物越模糊，越要把東西移近眼睛才可看清楚。近視的成因包括：

先天因素：遺傳及種族

後天因素：不良的閱讀習慣，不當的光線處理，反光的紙張，營養不良及健康情況欠佳等

遠視

輕度的遠視(200度以下)可能是沒有徵狀的。但如果度數太深或眼睛過於疲倦，調節力便會不足，遠近景物都會顯得模糊不清，而且眼睛會感到不適或刺痛。遠視的成因主要是先天性，而度數基本上很少增加，反而可能會隨著年齡而漸漸減淡。

散光

散光可與近視或遠視並存。患有散光的人，看遠的景物模糊不清，但看近的景物也有一點模糊。度數越深，遠及近的景物都會越模糊。散光的成因主要是遺傳，但亦有環境因素如閱讀習慣，燈光不足等。選用光管或燈泡對散光形成沒有影響，課室中黑板的反光也不會引致散光。

老花

由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。老花約在四十歲開始發生，度數會隨著年齡而增加，直至六十歲左右便會穩定。



四大迷思

迷思1：小朋友長時間觀看電子屏幕，對眼睛影響很大？

由於小朋友正處於發育階段，長時間觀看電子屏幕會刺激眼睛，容易令眼軸增長，繼而引發近視或令近視加深。

迷思2：小朋友的視力易受環境及遺傳影響？

由於6至12歲是近視發展的高峰期，所以小朋友的視力很容易受環境影響，近視可以加深得很快。如果父母也有深近視，小朋友發展深度近視的機會也會大增。

迷思3：縮短觀看屏幕的時間可防近視加深？

是的，限制觀看屏幕的時間可以讓雙眼得到休息的空間；此外，當觀看屏幕一段時間後便要讓雙眼稍作休息，也可以讓雙眼肌肉得到放鬆。

迷思4：深近視會引發嚴重眼疾？

如果近視度數太深，例如超過500度，更可能增加患上白內障、青光眼、黃斑病，以及視網膜脫落的風險。所以家長們日常應以身作則，為小朋友做好榜樣，一起好好護眼！



護眼小貼士



1. 光線充足

不論看書或螢光幕，光度應與周圍環境差不多，大概為螢光幕最大光度的六至七成；盡量減少螢光幕的反光及眩光，以降低對雙眼的刺激。

2. 保持距離

眼睛與螢光幕之間應保持距離；

- 與書本或手機保持最少30厘米距離
- 與平板電腦保持最少40厘米距離
- 與電腦保持最少50-70厘米距離

3. 定時休息

每閱讀或使用電腦20分鐘需要休息20秒，看一看遠境，放鬆雙眼的肌肉。

4. 限制時間

限制每日使用螢光幕的時間至不多於4-6小時。

5. 定期驗眼

6至12歲是近視發展的高峰期，小朋友的眼球正在快速發育，如受到過度刺激，會令眼球過度拉長，造成近視。家長最好應由小朋友四歲開始定期帶他們去驗眼，如能及早發現就可以減慢近視加深的速度。

