

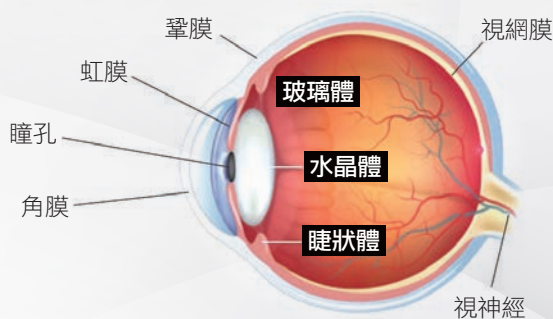
學識護眼

預防五大眼睛問題

眼睛是靈魂之窗，多認識眼睛的結構和各種眼睛毛病的成因，同時學習保護眼睛的方法，並實踐護眼之道，有助維持雙眼健康。

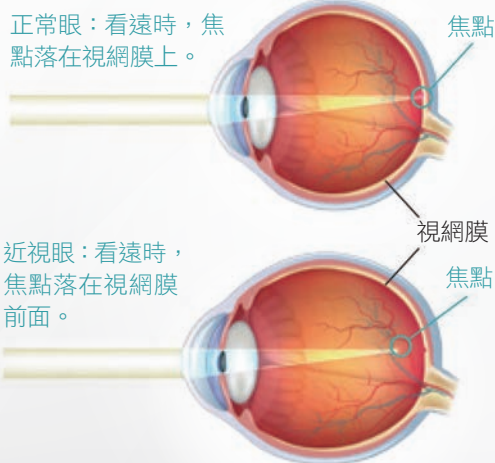
眼睛是人類的視覺器官，由眼球和眼的附屬器官組成，亦是人類感官中最重要器官，能辨別不同的顏色、亮度和光線，然後將這些資訊轉變成神經信號再傳送給大腦。

眼睛的主要構造



眼睛功用及常見眼睛問題

眼睛功用包括分別光暗、色彩、遠近、大小、形狀、冷暖，平衡身體，決定行為。隨著年紀增長，眼睛的功能會日漸減退，同時不良生活習慣及工作姿勢亦會影響眼睛的健康，常見的眼睛問題有近視、遠視、散光、白內障及老花等。



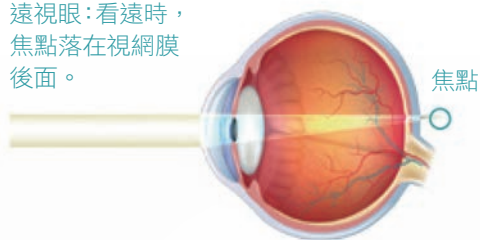
近視

眼球過長令遠方景物的焦點落在視網膜前面，而非視網膜之上，令影像變得模糊。因此，看遠的景物會模糊不清，而看近的景物則比較清楚。度數越深，遠方景物越模糊，越要將眼睛靠近物件才可看得清楚。

遠視

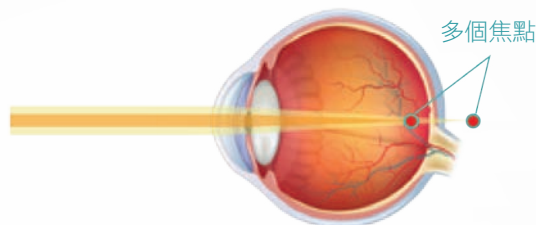
眼球過短令遠方景物焦點落在視網膜的後面，而非視網膜之上，令影像變得模糊。

遠視眼：看遠時，
焦點落在視網膜
後面。



散光

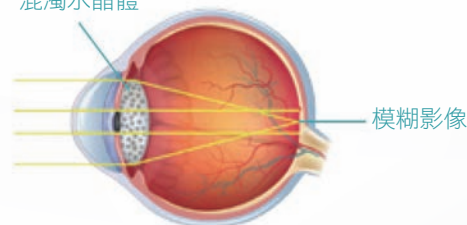
眼角膜是橢圓的半球體，如眼角膜弧度不規則會引致散光。簡單來說，在一隻眼睛上，如果垂直的弧度與橫向的弧度不同，它們之間的度數偏差便叫散光。散光可與近視或遠視並存，徵狀與近視亦有些相似。與近視一樣，患有散光的人看遠的景物模糊不清，但看近的景物也有一點模糊。度數愈深，看遠及近的景物都會越來越模糊。



白內障

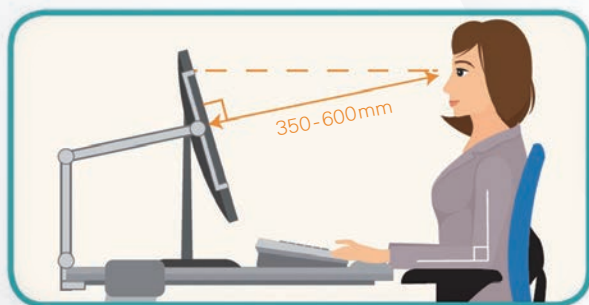
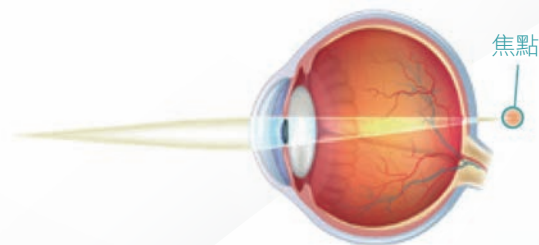
由於眼睛水晶體發生混濁而引致的疾病，症狀包含彩度降低、視線模糊、光暈、無法適應亮光以及在黑暗環境下有視覺障礙等。

混濁水晶體



老花

主因是由於水晶體隨著年齡增長而慢慢失去彈性，觀看近物時不能準確聚焦至視網膜，令影像模糊。

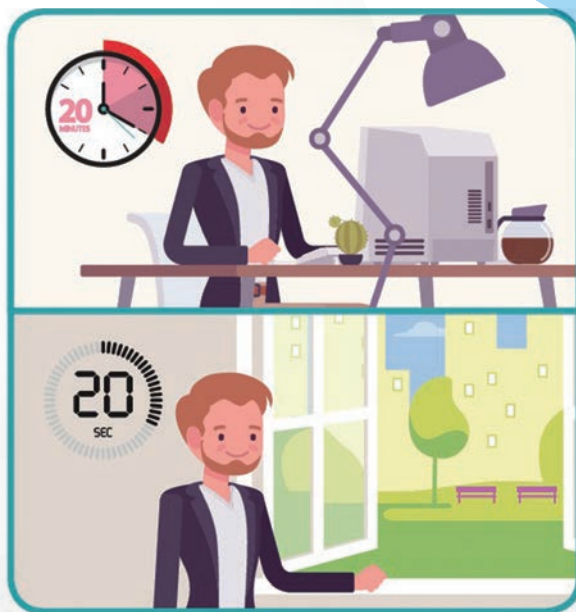
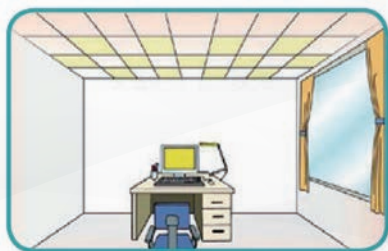


保護眼睛的方法

在日常生活當中，可以多加留意生活及工作的習慣，減少進行損害眼睛的行為，以及多了解和學習保護眼睛的方法。

- 使用電腦、智能電話及其他電子設備時，要保持適當的距離和良好的姿勢。切勿與螢幕距離太近。工作時應與電腦顯示螢幕保持 350 至 600 毫米的距離；

- 避免長時間使用電腦、智能電話及沉迷其他電子設備。如工作需長時間使用電腦，要定時休息片刻，放鬆眼睛，眺望遠景。可參考「20-20-20」護眼法則，做法是每使用電腦20分鐘便小休20秒，並遠眺20尺外的景物。
- 要確保光線或照明度充足。一般的辦公室工作應有300至500勒克司的光度。



「20-20-20」護眼法則

- 使用平板電腦、智能電話及其他電子科技產品時，除了要有足夠的燈光外，並應盡量減低使用時間，因這些產品會發出藍光。長期接觸高度藍光可能會對視網膜細胞造成損害。
- 避免在床上躺下時看書。
- 不要開著燈睡眠。
- 避免於擠擁或行駛中的車廂或在走路時閱讀。
- 充足睡眠，使眼睛有充份的休息。
- 均衡飲食，吸取足夠的維生素A和蛋白質。

太陽眼鏡與你

如要長時間暴露於猛烈的陽光下或於戶外工作，應作出適當保護眼睛的措施。因陽光不但令眼睛勞累，紫外光更會對眼睛造成損害，所以要避免長時間於戶外暴曬及逗留，否則應佩戴品質良好的太陽眼鏡來保護眼睛。

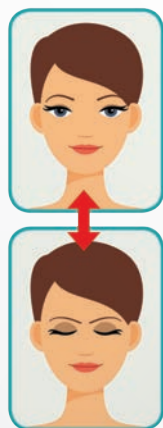
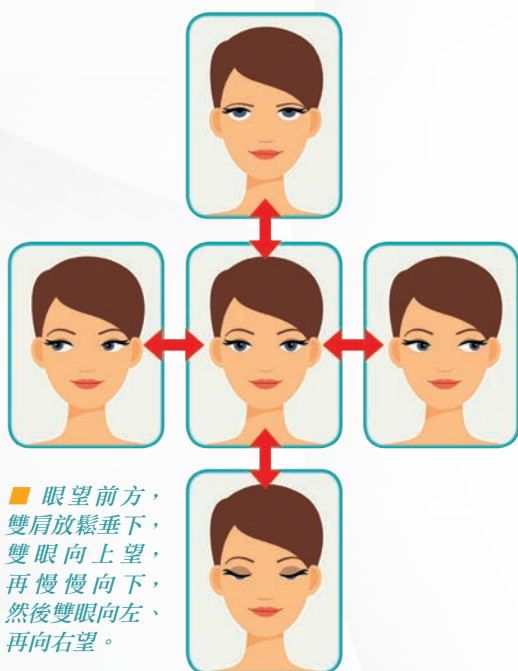
太陽眼鏡鏡片的認識

1. 應購買可過濾所有紫外光的太陽眼鏡，鏡片上要有製造商註明 UV 400 nm 或 100% UV absorption 的標籤；
2. 灰色、墨綠色或茶色的太陽鏡片的遮擋陽光能力較強，故為首選。



如何讓眼睛舒服一點？

當工作時發現視覺模糊、聚焦緩慢、重影、屏幕字體模糊不清，甚至感到頭痛時，就可能是眼睛疲勞的警號。長時間近距離觀看電腦屏幕及眼睛經常來回於屏幕及文件之間，令眼睛需要不斷變換焦距，使睫狀肌疲勞。當睫狀肌過於疲勞而不能適當地聚焦時，便會出現以上的徵狀。



因此，工作文件和屏幕應同樣放置於和眼睛距離相同的地方，令眼睛不用時常更改調節力。電腦屏幕的高度應配合眼睛位置，令視線微微向下望。眼睛運動亦有助舒緩眼睛疲勞，刻意地增加眨眼頻率，將淚水掃於眼睛上以滋潤眼睛，避免因眼睛乾燥而引致眼睛痕癢及眼紅。

護眼小總結

人人都知道護眼之道，但未必人人都做得到。只要在日常生活中慢慢開始學習保護眼睛，加上均衡飲食，保持充足睡眠，減少不良習慣，使眼睛有充份的休息，多做運動，保持身心健康，自然可以保持一雙健康的眼睛。■

如想了解更多有關職業安全的資訊，請查詢：

職業安全健康局

電話：+852 2739 9000

電郵：oshc@oshc.org.hk

網站：www.oshc.org.hk