

## 3C 低頭族與視力保健

臺北市立聯合醫院中興院區眼科主治醫師 郭中慈

打從數位化時代開始，電腦視覺症候群(computer vision syndrome)，就悄悄的降臨到人間。如果我們希望能夠善用科技，同時保護我們的健康，就要來來解甚麼是”電腦視覺症候群”。它，不是一個單一的症狀或感覺，也不是單一個疾病，而是在使用 3C 產品的族群的一系列問題。根據 Blehm 學者所發表有下列幾項：

### 1. 視覺疲勞問題

這是最常遇到的情況，人們會感到眼睛很累，沒辦法看 3C 看很久。因為我們的眼睛的設計，在看遠的情況下是最輕鬆最自然的狀態，一旦看東西的距離拉近，例如閱讀或是看電腦手機平板時，眼球內的小肌肉們就需要做”調焦”的動作，肌肉會需要用力才能讓我們看近的東西能夠清楚。然而，肌肉用力久了，常常喜歡罷工或抗議，當他抗議的時候，就是眼睛會累，無法看太久。很多人會覺得看 3C 看不清楚，或是 3C 看久了，起身要做其他事情的時候，看遠的變成模糊，或是會看到雙重影像。這些，都是告訴我們眼睛已經過度疲勞了！

### 2. 眼球表面問題

最常見的，就是乾眼症了！常常我們使用 3C 的環境，都是在有空調的地方，而且因為 3C 的致命吸引力，使得我們目不轉睛，眨眼的次數降低，失去了每一次眨眼就滋潤一次眼球表面的機會，所以原本乾眼症的患者會特別不舒服，而隱藏的乾眼症也因為外在環境使眼球表面的水分降低而開始感到不適。

### 3. 老花眼問題

老花眼，就是到了壯年中年開始，看近的看不到，或是要拿遠一點，常常看近的東西都需要將物體在眼前尋找最清楚的距離，這就叫做老花眼。現代人工作繁忙或是 3C 的娛樂繁忙，常常會忽略了，其實自己需要一副幫助自己近距離看東西的眼鏡，當您有剛剛所說視覺疲勞的問題時，找您的眼科醫師，配一副好的近距離專用眼鏡，是減少眼睛疲勞非常好的方法。

### 4. 眼球外問題

常常看 3C 看久了，會有肩頸痠痛肩背疼痛的困擾。通常跟久坐的姿勢和缺少活動有關。

所以我們建議大家下列保護眼睛的用眼方式：

### 1. 30, 60, 3 公尺原則：

看手機或閱讀保持 30 公分距離，看電腦保持 60 公分，看電視至少保持 3 公尺。

2. 中場休息時間 20/20/20 原則：  
每看 3C 二十分鐘後望遠 20 呎外(6 公尺)的距離維持 20 秒以上。
3. 椅子高，桌子低，視線往下 15 度：  
俯視可以減少淚水的蒸發，而桌子低同時比較不會聳肩造成肩頸背的痠痛。
4. 配一副適合的近距離眼鏡
5. 光線  
充足而柔和的光線為主，避開容易反光或刺眼的窗戶或鏡子減少視覺不適。
6. 避免直接吹風  
若長時間在有出風口的地方使用 3C，會造成乾眼症不適感的加劇。
7. 用眼習慣從小養成  
小朋友這輩子接觸 3C 的時間非常多，從小養成良好習慣很重要，並且多以親子互動及戶外活動取代 3C。
8. 若仍有不適，請教您的眼科醫師！

希望藉這些保護眼睛的小秘訣可以讓我們同時享有科技的便利，也擁有一對明亮的眼睛！

#### 內容摘要：

由於時代的變化和科技的進步，3C 產品已經在大家的生活站了不可或缺的角色，但是很多人都因為長期使用 3C 產品造成一系列的眼睛不適，深受困擾。本文詳細介紹一種新興的文明病：電腦視覺症候群(computer vision syndrome)，它，不是一個單一的症狀或感覺，也不是單一個疾病，而是在使用 3C 產品的族群的一系列問題，包括視覺疲勞問題、眼球表面問題、老花眼問題和眼球外的問題。克服了這些問題，我們才能同時享有科技的便利，也擁有一對健康的眼睛。所以本文也教導大家一些實用而不會太過困難的小秘訣，培養良好的用眼習慣，包括適當而有效的休息，正確又舒服的姿勢，一副好的近距離眼鏡，宜人的環境還有愛護眼睛的心態。這樣，才不會提早糟蹋了上天賜給我們明亮的雙眼喔！



3C 低頭族的護眼秘訣，缺一不可！