

眼科通訊

The Hong Kong Ophthalmic Associates Newsletter

第26期2017年6月



LED燈對眼睛有害嗎？

隨着LED燈日趨普及，有關LED燈是否影響眼睛健康也備受關注，到底長時間接觸LED光線會否影響眼睛健康？

其實LED燈的光亮度較傳統的燈膽強，而且藍光波長較短。因此相比起一般白光管和電燈膽，LED燈對眼睛傷害較大。因為LED燈主要影響眼球的晶體及黃斑區，若長時間在LED燈工作，眼睛會較容易感到疲勞和乾澀。不過一般家用LED燈的藍光劑量屬於可接受範圍，只要不要用眼睛直視光源，並且注意使用時間，每使用30分鐘讓雙眼休息30秒，望一些遠景或綠色植物，使用LED燈並不會對眼睛造成傷害。

選購燈膽時最重要是要有充足的光線，因為光線不足會令眼睛容易疲勞，難以集中。但並非愈光愈好，若光線太刺眼，同樣會對眼睛造成傷害，只要眼睛感覺舒適就可以了。

於選購燈膽時亦要留意色溫，這個參數可在包裝上或燈管上找到。色溫在4000K到5000K對眼睛最好，對於年紀較小的小朋友要使用柔和一些的燈，色溫在4000K到4300K比較好。如果是學生的書寫檯燈，選擇色溫在4500K左右較合適。而成人用的檯燈，色溫可選擇接近於5000K。

除了色溫的參數，節能檯燈的頻閃和電磁輻射也比較重要，但這些參數不會在檯燈包裝上標註，所以大家在選購燈膽時應該選擇一些可靠及有質量保障品牌。

