



長時間接觸電子產品易傷眼

新冠肺炎疫情嚴峻，學校推行家中學習，在網上做功課、看教學短片，令學童每日對著電子屏幕的時間大大增加。故此不少家長擔心子的近視度數會因而急增。

長時間近距離用眼，對雙眼造成負擔，令眼睛的睫狀肌提早退化，睫狀肌也可能會因為眼睛用力過度，無法自動收縮調節。加上疫情下小朋友經常留在家中，戶外活動的機會減少，觀看遠景的時間大大減少。

要留意小朋友的睫狀肌比較敏感，當長時間注視近距離物件時，睫狀肌持續收縮，並無法放鬆而發生痙攣，結果在需要看遠處時，睫狀肌不能完全放鬆，晶體失卻變焦功能，影像同樣聚焦在視網膜之前，導致看遠景時視力模糊，形成假近視。不過家長無需過份擔心，只要讓小朋友休息一段時間，減少看近物或使用藥物放鬆睫狀肌，便可以恢復原來度數。要留意配戴度數過高的近視眼鏡，除了會導致視力模糊，還會刺激眼球增長，加速變成深近視。所以發現小朋友眼睛有問題，便應立即找眼科醫生檢查了。

建議初小學生每天使用電子屏幕的時間不應多於 1 小時，高小學生最多 2 小時。當長時間近距離用眼，可以遵循20-20-20法則使眼睛得到適當放鬆：每隔20分鐘休息20秒，望向20英尺以外的景物。

預防近視小貼士

- 研究顯示每周進行14小時戶外活動，減少看近距離的視物及多看遠距離的視物，多吸收自然光可有效增加視網膜釋放神經遞質，減緩眼球伸長有助防止近視出現。
- 減少近距離閱讀、寫字、畫圖的時間。
- 要有充足的睡眠及適當的休息，減少眼睛的疲勞。
- 保持健康的身體，注重均衡營養的，不可偏食。
- 閱讀、書寫或使用電腦時，須保持良好姿勢，不要躺著或趴在桌上，眼睛與書本應保持最少30厘米。
- 如需從事近距離工作，每隔20分鐘讓雙眼休息20秒，可望向遠方街景或綠色植物，鬆弛眼睛肌肉。
- 避免在搖晃不定的環境閱讀或玩電子遊戲機，例如乘車期間，以免加重雙眼負荷。
- 每年至少驗眼一次，包括視力和度數檢查、以及視覺功能和眼睛健康評估。

