

邵志遠醫生



眼科專科醫生

頭痛眼瞠 疊影重重

護眼要緊 防CVS



你最近使用電腦或看手機時有否出現以下情況：眼睛乾澀、眼部周圍疲倦、眼痛、視力模糊、對焦能力減弱、頭痛。若檢查過眼睛也沒發現有任何問題的話，有可能已患上電腦視覺綜合症。



CVS 患者有上升趨勢

電腦視覺綜合症（Computer Vision Syndrome，下簡稱 CVS）是指因過度使用電腦而產生的眼睛及身體不適，由於主要與視覺有關，故被稱為電腦視覺綜合症。隨著電腦以至手機等電子產品的應用層面愈來愈廣泛，上網、收發電郵短訊、電腦文書、製作短片、打機、煲劇、睇片等已成為大家的生活一部分，使 CVS 的患者數目有上升趨勢。

眼科專科醫生邵志遠醫生說：「電腦視覺綜合症應該改稱為電子產品視覺因綜合症。現時愈來愈多人每天使用電腦以外的電子產品，特別是手機及平板電腦，以致患上此症的人士不斷增加，當中有不少患者介乎 20 至 30 歲之間。長期使用電子產品還會引致其他眼科疾病，如老花以往多在 40 歲後才出現，現時也多了年輕人提早患上老花的個案。」



自評 10 個病徵

邵醫生指出，CVS 屬於疾病的一種，主要成因是長期過度專注使用電子產品所引致，除了平日常用手機煲劇、打機、上網的人容易出現病徵外，一些需要長期使用電腦的職業也有機會患上 CVS。大家可透過下列 10 個症狀初步自我評估：

- ▶ 視力模糊但驗眼正常
- ▶ 頭痛
- ▶ 眼乾
- ▶ 眼紅
- ▶ 眼睛疲勞
- ▶ 流眼水
- ▶ 眼球對焦需要較多時間
- ▶ 眼睛有異物感
- ▶ 眼痛
- ▶ 重影

邵醫生說，假如上述情況持續出現 1 至 2 星期就要立刻求診，若不加理會，病情有機會惡化，工作效率也會下降。「長期專注看電腦或手機螢幕以致眨眼次數減少，眼球表面水分迅速蒸發，令人眼乾致過度疲勞，因而影響工作，加上患者有可能因眼疾而出現心理恐懼，故此千萬別坐視不理。」



改善 CVS 8 個方法

除了向眼科醫生求助外，邵醫生建議患者可透過下列方法自我改善症狀：

- ✓ 如患者本身患有遠視，宜配戴眼鏡工作
- ✓ 如患者患有 100 至 150 度近視而散光在 100 度以下，可以不用配戴眼鏡工作
- ✓ 如患有老花，一般的漸進老花眼鏡對電腦工作幫助不大，要向視光師指明是驗配為中近距離電腦工作的漸進老花鏡
- ✓ 多使用語音 WhatsApp 訊息，減少發送文字訊息
- ✓ 要煲劇的話，盡量用電視遠距離收看，避免使用細小的螢幕如手機或平板電腦等來收看
- ✓ 減少用手機打機
- ✓ 使用防藍光眼鏡，減少藍光對眼睛的影響
- ✓ 使用人工淚水，避免長期坐在冷氣吹風口位置，從而減少眼乾的情況



護眼 6 個好習慣

預防勝於治療，即使未發現有 CVS 徵狀，也不能掉以輕心，養成良好習慣對預防眼疾大有幫助。

- ◆ 看電腦或手機每隔 20 分鐘，要往遠處（約 20 呎範圍外）觀看 20 秒，並養成習慣，讓眼睛得以休息及放鬆
- ◆ 使用電腦或手機時，盡量不要背向窗戶，減少反光
- ◆ 使用電子產品時，宜將螢幕調校至偏橙黃光（藍光濾鏡）或夜間光線模式，也可選擇黑底白字的閱讀模式，使眼睛能於自然光下看螢幕，減少對眼睛的傷害
- ◆ 使用手機時應該放置於較眼睛略低的位置，形成約 15 至 20 度的下視角較為理想，有助減少對頸椎的傷害。而對電腦螢幕，雙眼應與螢幕頂部成水平線，稍向下垂望螢幕，以減少眼球外露、減輕淚水揮發
- ◆ 多眨眼，使眼睛得以放鬆
- ◆ 盡量以紙張閱讀代替電腦或手機閱讀 

