

不容忽視的「新視力」問題~~ 眼睛的天敵, 請留意!

最近到醫院做年度例行追蹤檢查，先後兩次經過「眼科部」，候診區總是人滿為「患」。有些小朋友眼睛已出問題了，卻還坐在位子上打電動；旁邊的父母竟然「視若無睹」，以為把孩子的眼疾問題交給醫生，就算盡了家長的責任？

家長對子女的眼睛，至少要負 80% 的責任！

本文眼科醫師先前寫過兩篇有關「眼睛」的文章：「造物者的美意－眼睛篇」和「眼睛的天敵－智慧型手機」，提到眼睛的構造非常神奇，由於科技的進步，自出現了「智慧型手機」以後，因人們過度和不當使用，而嚴重傷害到眼睛！

本篇將針對過度和不當使用「智慧型手機」，為何會對眼睛造成不利的影響，為大家做進一步的探討，並摘自眼科醫師陳瑩山所發表的專題文章「低頭族眼症」，做如下重點心得報告：

●新視力問題

自前世紀 70 年代陸續有電視、電腦、手機的發明後，醫學界就有了「電腦視覺症候群」的問題；也就是電腦或電視螢幕看久了，而產生眼睛如乾澀、痠眼、假性近視、甚至眼睛不適、頭痛；另外也造成肩頸及手部肌肉僵硬和痠痛。（新視力問題趨勢變化〈陳瑩山醫師提供〉）

●智慧型手機

到了本世紀，由於科技巧妙地將「手機」和「電腦」整合成「智慧型手機」後，造成如今因眼睛不適就診的人越來越多！

因重度使用「智慧型手機」的人就醫，其主訴除了痠澀脹痛、霧霧不清外，也有頭昏、頭痛、心悸、嘔心想吐等症狀。

●問題之所在

「低頭族眼症」與「電腦視覺症候群」最大的區別在於：智慧型手機的「螢幕更小、距離更近、使用時間過長、使用不當、手機光線太強」。

■螢幕更小

螢幕小，影像就小，當然字体更小；所以眼睛倍感吃力！

■距離更近

由於影像小，需要近距離看；使得雙眼內聚力更要密合，對焦更要加強；這會致使眼睛睫狀肌過度使用。

■使用時間過長

經常使用手機觀看影片、打電玩遊戲、傳簡訊、e-mail、打電動、社群聊天等，長時間盯住手機小螢幕。

■使用不當

因為手機太方便，使得人們在吃飯、搭捷運或公車、騎機車，甚至在床上都在「埋頭苦玩」；然而閱讀是需要使用黃斑部的「固視功能」，手機螢幕些微振動，我們雖感覺不到，但是長時間就會增加眼睛對焦固視的負荷，必造成對焦微動的疲勞。

■手機光線太強

手機明亮度過高，是最傷眼睛的因素。以電視而言，螢幕大光線越能外散，且因距離遠，螢幕光線有充分距離外散，直射光到達黃斑部的比例少；智慧型手機螢幕小，距離短，由手機射出的光線尚未充分發散，就射入了眼睛。

●如同在看手電筒

就手機而言，室內其他光源並非我們看清螢幕的主要光線，而是靠手機本身的光源；我們在看手機，其實就如同直接在看「手電筒」。

雖然手機的能量不及手電筒，但其光線亮度不容小覷；因直視手機太久，必對眼睛造成傷害。

■看手機，其實就如同直接在看手電筒。

我們不會直視手電筒，而是順著手電筒的光來看東西；但我們直視手機螢幕時，光卻是來自手機螢幕，直接射入黃斑部。更由於螢幕上的圖像和文字吸引我們去看，這也容易使我們因轉移，而疏忽了手機照光的傷害。

■關燈看手機

尤其是在睡前，關燈看手機所造成的傷害更嚴重！

因為關燈後，螢幕的光線照度就會增加，據眼科專家實驗報告出，超過 30 分鐘後開燈，直視前方會發現眼前有一團「黑太陽」，黑太陽裡什麼都看不到；這是因為黃斑部嚴重受光後，暫時失去視覺功能所造成的結果！▲關燈看手機對眼睛嚴重傷害！

●常引發的眼部疾病

智慧型手機對眼睛潛在的不利因素，易引起「流行性乾眼症〈非病菌〉、假性近視成人化 30 - 40 歲〉、老花眼年輕化、視網膜上膜的形成、自發性黃斑部病變出血」等常見的眼部疾病。

●結語

所謂「科技始於人性」，但也「考驗」人性；智慧型手機固然為人類帶來許多方便，但問題是因為「太方便了」，而轉移疏忽了手機照光的傷害。

科技也「考驗」管教，現代的父母太溺愛子女，甚至自己就做了不良的示範！

不管怎樣，還是要提醒「埋頭苦玩」手機的朋友，使用智慧型手機「時間」上要有「節制」；切記不得在關燈狀況下使用。要突然有一天，從「低頭」到「抬頭」，看到的是眼前一團「黑太陽」，那就「為時已晚」了！

■參考網址：

<https://sites.google.com/site/bheshps/change-the-banner/bu-rong-hu-shi-i-de-xin-shi-li-wen-ti-yan-jing-de-tian-di-qing-liu-yi/buronghushidexinshiliwentianjingdetiandiqingliuyi>。