

小安心的健康小學堂：『如何避免手機藍光傷害眼睛』

黑暗中使用智慧型手機，手機強光直射眼睛 30 分鐘以上，將造成黃斑部慢性傷害，應該如何防護？讓小安心來告訴你。

藍光是能量較強的可見光，包括藍、靛、紫光，它穿透角膜與水晶體直射入黃斑部，造成黃斑部感光細胞的損傷，年老性黃斑部病變就是老化形成的疾病。

手機螢幕在黑暗中特別明亮，近距離觀看，高能量直射眼睛，直接傷害眼睛的黃斑部，黑暗中拿起手機看超過 30 分鐘，就會對眼睛造成明顯影響，更別說日積月累，造成眼睛黃斑部病變。然而熄燈後不管是看手機還是滑平板，不只黃斑部病變，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明，病變初期，得接受雷射或注射類固醇才有機會治癒，醫師建議，除了多補充葉黃素，最重要的是戒除使用手機的不良習慣，因為睡前忍不住滑一下，造成的恐怕是一輩子的傷害。

小安心提供護眼 5 秘訣，讓各位粉絲朋可避免藍光傷眼睛唷

1. 配戴抗藍光眼鏡。黃斑部或視網膜病變患者以及 3C 產品的重度使用者，應配戴防藍光眼鏡。
2. 補充葉黃素與魚油。研究發現，葉黃素和魚油中的 Omega-3 可以保護黃斑部感光細胞，是眼睛的防曬劑，且沒有劑量限制，可以每天補充。多吃綠色蔬菜也有幫助。
3. 使用智慧型手機時，應將手肘打直，維持 30~40 公分距離，約在視線平視 15 度下方。避免將手機放置在桌上，低頭猛滑，不僅距離太近傷害眼睛，還會不知不覺使用太久。使用 3C 產品一小時應該休息 10~20 分鐘。
4. 黑暗中拿起手機看超過 30 分鐘，就會對眼睛造成明顯影響，更別說日積月累，造成眼睛黃斑部病變。
5. 配合環境光源，運用螢幕自動調整亮度功能。如果需要眯著眼睛或特別用力才能看清楚螢幕，可能就是螢幕過亮，需要調整。

