

使用3C要適度

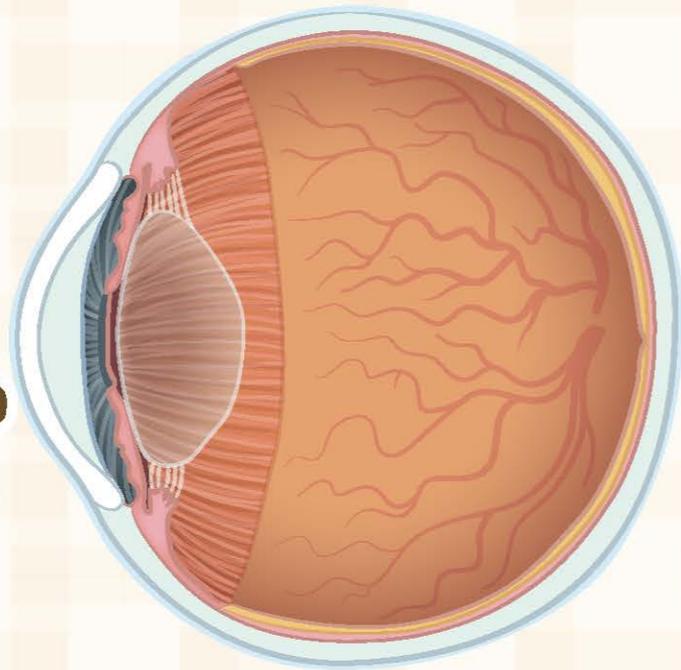


避免眼睛受傷害

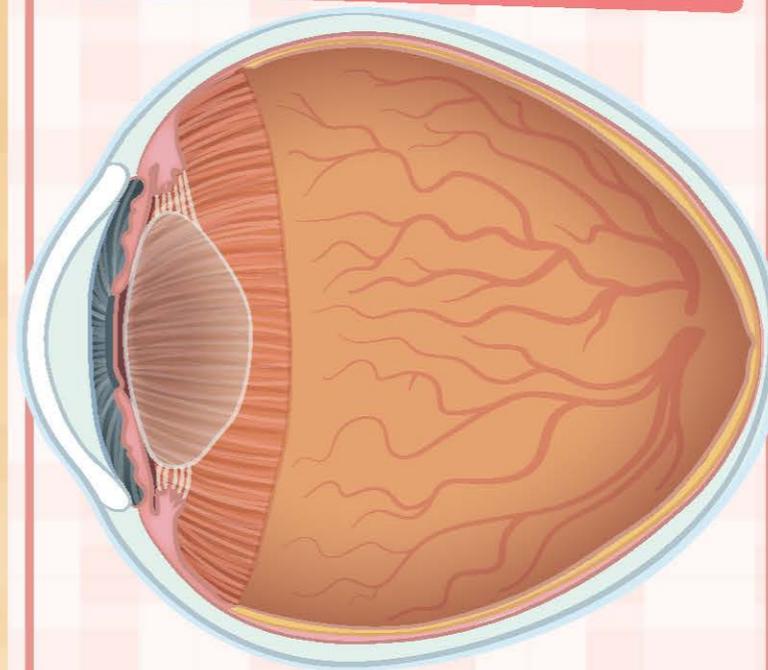
■ 圖文懶人包 ■

近距離長時間使用3C產品

健康眼球



導致眼軸拉長
近視快速加深



嚴重會導致黃斑部傷害，增加視網膜剝離、失明等風險

所謂的「3C產品」指的是「電腦」(Computer)、「通訊」(Communication)以及「消費性電子產品」(Consumer Electronics)，包括：電腦、手機、平板電腦等

700nm

600nm

500nm

400nm

紅外線

可見光

紫外線

藍光過多

可能傷害眼睛

能量

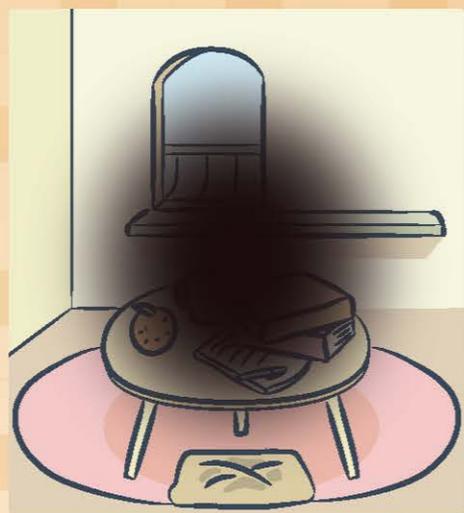
弱

強



青光眼

邊緣視野受損



黃斑部病變

中心視野受損



白內障

視力模糊、昏暗



乾眼症

眼睛酸澀刺痛

過多藍光能量被水晶體及視網膜吸收後，產生自由基的過度累積造成細胞受損，進而導致白內障及黃斑部的傷害。視野會出現物體扭曲、變形或對顏色感受異常，若未避免或及時治療，可能導致**視力永久受損**。

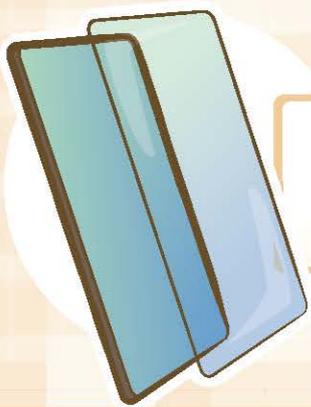
保護眼睛 降低3C危害



充足環境光線
拉遠使用距離
避免低頭看手機



使用合格眼鏡
過濾藍光及紫外線



使用螢幕保護貼
過濾藍光及紫外線

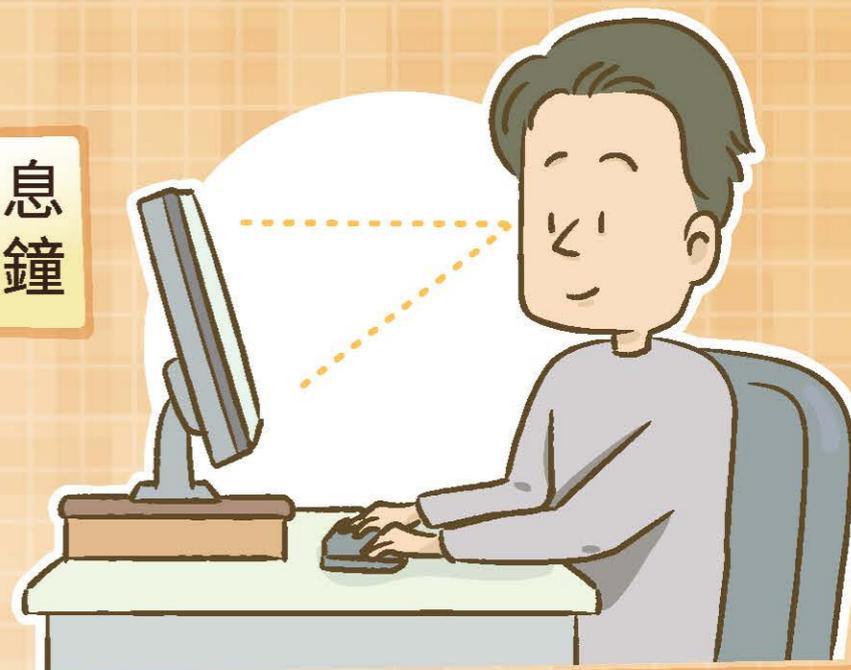


適度休息
用眼30分鐘休息10分鐘



螢幕亮度
應調至可視最低
或使用夜間模式

增加戶外運動
舒緩眼睛肌肉



頭部姿勢以平視螢幕為宜，因為頭部往下時
眼球往後膨出的力道最大，易造成
眼軸拉長變形，所以避免低頭看書
看手機以維護眼睛健康