

本周提问 电脑视觉综合征问题

健康有问题？
把问题电邮到
zbnw@sph.com.sg，
我们请专家帮你解答。
请在Subject栏目上注明：周
刊健康百科，并附上姓名、年
龄、性别及联络方式。

文◎陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

摄影◎陈来福



方齐扬高级顾问医生

新加坡全国眼科中心白内障
和综合眼科部主任兼助理教授



眼睛疲累、干涩、泪水分泌，以及暂时性的视觉模糊，都是患上电脑视觉综合征症状。（iStock图片）

如何防治电脑视觉综合征

使用手机或电脑的时间越长，越容易患上电脑视觉综合征。

要舒缓症状并不难，培养“20-20-20”守则，注意姿势和定时休息，别让眼睛过劳。

问 工作关系，我必须长时间注视电脑荧屏，双眼经常感觉干涩、疲累。朋友说，我可能患上电脑视觉综合症，建议我购买据称有保护作用的“电脑眼镜”。

我不习惯戴眼镜，请问还有什么办法舒缓症状？“电脑视觉综合征”到底是什么？

答 电脑视觉综合症（Computer Vision Syndrome）指的是因长时间（至少数小时）持续使用电脑、平板或手机，而造成的眼部和视觉，以及肌肉与骨骼问题。

长时间使用这些器材，可能出现的电脑视觉综合征症状包括：眼睛疲累、干涩、泪水分泌，以及暂时性的视觉模糊。患者也可能出现其他和眼睛无关的症状，例如头痛、颈痛和肩膀酸痛。

多重风险因素

某些因素会提高患上电脑视觉综合征的风险：

- 在灯光微弱的情况下使用电子器材；
- 使用电子器材时，身体姿势欠佳；

- 荧屏发出刺眼的强光（glare）；
- 荧屏反射来自附近光源的强光。

此外，如果患有干眼症，眼表（ocular surface）状况欠佳，或是常戴隐形眼镜，也可能让情况变本加厉。屈光不正（包括近视、远视、散光 and 老花）如果没有矫正（例如戴眼镜），也可能让眼睛觉得疲劳，或导致视觉模糊。

电脑视觉综合征盛行率料提高

现在有越来越多高科技器材，电脑视觉综合征的盛行率应该会随之提高。特别是有了智能手机，用户可以在手机上看电影，或下载手机游戏，随时随地玩游戏，花在手机上的时间越来越多。

2016年发表的一项问卷调查（Healthy Living Index Survey）访问了亚洲各地总计1万316名成人，结果发现，新加坡人每天花在与工作无关的上网时间为3.7小时。

换言之，如果工作包括8小时的线上时间，每天上网的时间就接近12小时。

2015年发表的另一项研究（Connected Life Study）则显示，16至30岁的年轻新加坡人的手机使

用时间平均为每天3.4小时（不包括其他电子器材如电视或电脑的使用时间），比亚太区同一年龄层的年轻人多出0.6小时（即36分钟）。因此，我国可说是亚太区内，电子器材使用率最高的国家之一。

“20-20-20”守则

要舒缓电脑视觉综合征的症状，最重要是定时让双眼休息。持续注视荧屏或使用电子器材两小时之后，就要让眼睛休息15分钟。

“20-20-20”是我们可以培养的良好习惯之一：注视荧屏20分钟之后，就让双眼注视20英尺或更远的地方，休息20秒钟。

此外，要记得眨眼，因为每次眨眼都能让泪液滋润眼角膜。我们常常因为过于专注而忘了眨眼，结果可能造成眼睛不适或视觉影像扭曲。正常眨眼率是每分钟10至16次，但注视荧屏时，却可能下降到每分钟仅3至5次。

如果患有干眼症，桌上不妨摆放润眼液，方便随时使用。建议使用不含防腐剂的人造泪液（一般为小支包装，打开后就要当天用完），各大药房皆有出售。如果是含防腐剂的润眼

液，每天不宜使用超过四次。

长时间在冷气房工作，可能让干眼症变本加厉。注意冷气机的出风口，避免让冷气直接吹到脸部或眼睛，对舒缓干眼症有一定帮助。

注意灯光和人体工学

要舒缓或预防电脑视觉综合征，灯光也很重要。房间不能全暗，但头顶上方的灯也不能过亮，以免加强荧屏反射出来的强光。

此外，荧屏不应面向窗户，以免户外阳光导致荧屏发出更刺眼的强光，使症状变本加厉。如果不能改变荧屏的位置，就要用窗帘或百叶窗减少照射进来的阳光。

使用电脑时也要注意姿势和器材位置。荧屏顶部应位于齐眼高度（eye level），而且要距离脸部50至70公分。如果须要翻阅任何材料，也应该把材料摆放在荧屏和键盘之间，避免头部活动量过多。

椅子高度应该让你感觉舒适，双脚应该可以平放在地板。椅座如果有舒服的座垫，有助支撑身体。椅子有扶手为佳，而且扶手高度应该和键盘一样，手腕才不会在打字时靠在键盘上。