

許多人有睡前使用智慧型手機與平板電腦的習慣，甚至關燈仍繼續使用，容易造成視力惡化的問題。汐止國泰綜合醫院眼科主任王凱表示，使用 3C 產品主要是藍光對於視網膜容易產生傷害，且關燈狀態下若又長時間使用 3C，容易讓睫狀肌更容易疲乏，造成近視、老花眼度數快速增加，而高度近視族群也是黃斑部病變的高危險群，預防視力急速惡化，應注意以下要點。(鄭綿綿／綜合報導)

1.讓眼多休息

使用 3C 產品最好每半小時就休息 5 分鐘，避免在睡覺前持續使用 3C 產品。距離螢幕最好保持到 40 公分的距離，降低對眼睛的傷害。

2.避免眼睛過於乾燥

若眼睛疲勞，眼睛容易乾澀，可以配合熱敷。有助於讓眼睛皮脂腺分泌油脂，增加滋潤度。

3.補充營養

平常也可以配合補充葉黃素，魚油保健品，補充 DHA、Omega-3 對於高度近視 600 度以上的族群，預防範黃斑部病變也有幫助。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20160722/913035/>