**如何對抗電腦造成的眼睛疲勞**

停課不停學，眼睛長時間直視3C產品螢幕，造成的慢性刺激，會使眼睛乾澀、不舒服，甚至有可能使黃斑部發炎、水腫。

**⮚減輕或避免電腦帶來的眼睛疲勞**

**一、注意光源位置：**  
 電腦螢幕放置的地方，應讓最強的光源位於側邊。而且周遭環境的亮度不應超過螢幕亮度。讓光線不會直射眼睛，或造成螢幕反光，**螢幕反光會造成眼睛不適**。最強的反光來自上方光線，包括螢光燈或陽光。關掉部份或全部的上方光源可減少反光。電腦螢幕略微向下傾斜、使用防反光螢幕，拉上窗簾都可減少反光。  
**二、讓眼睛休息：**  
 操作電腦**每40-50分鐘**，應**休息10-15分鐘**，年紀愈小，操作時間愈短。休息時可以讓眼球上下左右轉動，**閉目**仰臥**或望遠**，避免再近距離用眼。美國梅約醫學中心更建議，每10分鐘就把目光從螢幕上移開，花10秒鐘注視遠物或向上看。眼科醫師建議，一天可2-3次適度熱敷眼睛。  
**三、改變工作(上課)步調：**  
 至少每兩小時站起來走動一下，讓身體和眼睛休息一下。  
**四、記得眨眼：**  
 許多人使用電腦時，眼睛眨動的頻率會比平常少。**眨眼次數減少會**降低淚水對眼球的潤滑作用，**造成經常乾燥、不適**。如果必須長時間用電腦，可考慮人工淚液。但眼科醫師提醒，要選擇不含防腐劑、單瓶用後即丟的人工淚液產品，避免用含血管收縮劑、消炎類固醇成分的產品。防疫期間建議勿佩戴隱形眼鏡。

**五、保持良好坐姿：**  
 良好的姿勢可預防脖子和背部肌肉痠痛。復健師建議一個口訣：「頭有枕、肘有撐、背有靠、腳有踏」。  
 頭有枕，讓脖子有機會放鬆；手肘靠桌面，不懸空，才能讓肩膀放鬆；背有靠，讓腰有支撐。腳有踏，腳平貼地板至少大概成90度左右，避免腿部血液循環差、腳容易麻。

**六、調整螢幕：**  
 使用15吋以上且解析度高的電腦螢幕。螢幕與眼睛的適當距離，約等於手臂伸直的長度。如果看較小字體時，身體會向前傾，可以把字體或頁面放大。螢幕頂端應該與眼睛同高或稍低，視線對準螢幕中央，應是往下看的10-20度俯角。使用可調高度的座椅，此外，也必須保持螢幕的清潔，因為灰塵會讓螢幕更容易反光。而當螢幕產生閃爍或影像模糊時，應儘速送修或更新。  
**七、調整鍵盤：**  
 將鍵盤置於螢幕正前方。假如打字時要一直搜尋鍵盤，眼睛會因持續移動和重新對焦而疲累。鍵盤的最佳高度是，當你把手放在鍵盤上，手臂能靠近身體兩側輕鬆下垂，手肘大約成90度角。

**八、將參考文件置於適當位置：**  
 將書籍或文件置於螢幕旁的文件架上。文件與你的距離和角度應和螢幕大致相同。  
**九、必要時戴適合的眼鏡：**  
 如需配戴眼鏡，請確定度數適合電腦工作。看清螢幕可能需要三焦或漸進多焦鏡片，例如像「電腦眼鏡鏡片」，將鏡片分成三塊區域，上面區域用來看遠距離，中間較大範圍的區域用來看中距離，下面區域用來看近距離。  
**十、定期視力檢查：**  
 美國國立職業安全與衛生中心（NIOSH）建議，電腦族在開始用電腦工作前，先做一次視力檢查，以後(至少)每年作一次。

**⮚聰明吃出好眼力！**  
 最佳的護眼食物當然是各種新鮮蔬果，不論深綠色葉菜，或是紅、橘、黃、紫等各種顏色漂亮的蔬果，都能提供上述各種抗氧化劑。

長時間使用3C產品，更應該注意眼睛保健。  
**●維生素A:**蛋黃、胡蘿蔔  
**●維生素B群:**深綠色蔬菜、糙米、肉類  
**●維生素C:**芭樂、奇異果  
**●DHA:**鯖魚、秋刀魚  
**●葉黃素:**菠菜、地瓜葉  
**●花青素:**紫葡萄、藍莓

此外，每天喝足夠的水也很重要，維持身體機能正常運作。如果喝膩白開水，改喝茶，特別是含有大量兒茶素的綠茶，讓眼睛多一項抗氧化利器。