

## 上網課、網路辦公導致眼睛乾澀？四個妙招緩解視疲勞

2020年04月03日 來源：南方日報 人民健康網

疫情尚未結束，網課、直播、網路辦公，老師、學生、家長、辦公族的眼睛都超負荷了怎麼辦？近日，汕頭國際眼科中心接診了不少類似的病例。記者為此採訪了李丹醫生，瞭解緩解眼睛酸脹、疲勞、總想閉眼，甚至想睡覺問題的四大妙招。

疫情期間，汕頭國際眼科中心的乾眼門診採取全預約式就診，連日來，多位高中生、大學生前來就診，陪同的家長替孩子著急，“醫生，怎麼辦啊？孩子忙著準備高考，但眼睛稍微一用就乾澀疲勞、酸脹不舒服，一堆網課資料不學怎麼行呢？”

李丹醫生表示，眼睛在短時間內持續工作負荷量大，休息不好，用眼過度可造成視疲勞和乾眼症。養成愛眼護眼的意識，學會合理健康用眼，就可以避免它的發生。

首先，要牢記眼睛是需要休息的，眨眼則是生理需要，每一次眨眼都會在我們的眼球表面刷一層淚水膜。通過眼睛瞬目運動(眨眼)將淚液塗布於眼睛表面，就能起到潤滑、濕潤、保護、抗菌和營養眼球表面的作用。因此在使用眼學習工作的時候，切記不可盯著螢幕一直看而忘記眨眼。

其次，在使用電子產品時，除了需要保持合適的距離，也要把電腦螢幕調整到合適的高度，當人的眼睛與電腦螢幕同高時，眼球的暴露程度大約為90%。眼球暴露面積越多，這就導致了眼球表面的淚液蒸發得更多，眼睛也就更容易乾澀和疲勞。將螢幕角度從仰角調整成相對俯角的狀態，螢幕中心點在眼睛下方15cm左右，螢幕亮度以不刺眼、不費力能看清為宜。可以降低眼睛睜開的角度，減少眼球暴露，緩解眼睛疲勞的發生。

另外，年輕人應注意生活規律，避免熬夜用眼，同時補充水分、合理膳食、適當運動。對眼睛有益的食物，像核桃、杏仁、扇貝、西蘭花、菠菜、蘆筍，還有牛奶、巧克力，雞蛋、牛肉、花生醬等，應注意適量補充。疫情期間宅在家裡，做些家務活兒，也可以達到讓眼睛休息的目的。

李丹醫生表示，也可以試試眼部熱敷或冷敷，注意熱敷不要超過42°C，冷敷4°C即可。但是注意不要用手揉眼或自行洗眼，容易因不潔而繼發感染；更不可自行購買保健類不明成份滴眼液，“人的眼睛很脆弱，用藥的選擇、劑量、濃度都必須在醫生明確診斷並指導下使用。”

對於已經出現眼睛乾澀、灼熱感、酸脹感、疲勞感、異物感、刺痛感、怕光怕風的市民，應及早就醫，避免問題加重導致延誤難治。