

高雄榮總消費者服務宣導

當心『電腦視覺症候群』找上您

電腦在目前絕大多數的辦公室中，已經成為不可或缺的工具，每天需要使用電腦的上班族也一定不在少數，甚至在下班後，把工作帶回家繼續在電腦前奮戰，或者以上網為娛樂的人都大有人在。尤其是在有了電腦這個方便好用的工具之後，大家更是天天「呆」坐在電腦前，不管是工作或是上網，如此一來，不僅會讓視力受損，造成「電腦視覺症候群」的機率也大幅提高。什麼是「電腦視覺症候群」？因為眼睛長時間專心於電腦螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，久了就會出現慢性結膜炎或乾眼症的病症。

常見的症狀

- 1. 眼睛疲勞或疼痛**：電腦螢光幕是由許多小光點所組成，且為非連續性畫面，眼睛在閃爍頻繁的螢幕前始終張開凝視，不僅容易疲勞，時間久了，眨眼的次數也會減少，導致眼球表面的淚液迅速蒸發，變成乾澀狀態。這樣一來，眼睛不僅容易受到傷害，也容易受到感染。
- 2. 頸部、肩膀的發硬或疼痛**：不斷敲打鍵盤或長時間以坐姿進行工作，會引起肌肉的疲勞，血液的流通也會受到影響，頸部與肩膀的僵硬或酸痛就可能頻頻發生。原因是敲擊鍵盤時，手肘必須使力托起手腕，上身也要向前彎，以致增加頸部與肩膀肌肉的負擔。
- 3. 手肘、手腕、手指的酸痛或發麻**：頸肩的疼痛或發硬會延伸至手臂，手臂的無力或發麻起初還好，然若置之不理，可能轉變為無法忍受的劇烈疼痛症。此種因操作電腦而導致的頸、肩、腕疲勞疼痛，也稱為「頸肩腕症候群」。
- 4. 最後波及精神層面**：身體的「變調」對神經、精神方面也不利。眼睛疲勞或肩膀酸痛等，若是長久不去理會，可能衍生頭痛、睡眠障礙、食慾不振、生理不順、心理不安、抑鬱等各種身心不調和的症狀。無論是上班族、學生族，還是網路成癮族，只要每天盯著電腦螢幕超過二小時，都要預防電腦視覺症候群。

預防電腦視覺症候群的方法

- 1. 眼睛要適度的休息**：每次的作業最好不超過 1 小時，一件作業完成，要換到另一作業之前，最好休息 10 至 15 分鐘，利用休息時間遠眺外面的景色，或做體操搖動身體，輕鬆一下更好。
- 2. 調整工作的環境**：螢幕的亮度須與室內的光線相同，會反光則應調整螢幕的角度或擺設的位置；椅子的坐墊前方宜稍呈下滑狀，且要有靠背與扶手，高度則應配合身體的條件調整；工作桌宜考量鍵盤與滑鼠運作的方便，以及有利於放置工作上需要的文件等。
- 3. 坐姿要正確**：坐在椅上時，背部與臀部宜緊靠椅背；前臂與上臂成直角，或略向上約 10 至 20 度；手腕應與前臂保持同一水平位置，避免手腕過度彎曲，造成腕部傷害；螢幕與眼睛至少保持 40 公分的距離，螢幕上端則與眼睛同高或稍低為佳，眼睛的視線與螢幕保持 90 度的角度。
- 4. 定期健康檢查**：既然不能忽視電腦工作對身體的影響，定期健檢便有其必要，特別是感覺眼睛不適或異常的時候，應儘早找眼科醫師檢查。值得注意的是，個人雖無異常的感覺，眼睛正惡化的情形還是常有，尤其是戴眼鏡的人（包括隱形眼鏡）、有乾眼症或青光眼的人，需要格外小心。

【如有消費問題請撥「一九五〇」全國性消費者服務專線】