

如何正确使用电子产品，避免对眼睛造成伤害？

韦红鸾

广西河池东兰县人民医院 547400

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8039 (2023) 07-116-01

随着科技的发展，电子产品已经成为我们日常生活中不可或缺的一部分。然而，长时间使用电子产品可能会对我们的眼睛造成伤害。让我们来了解一下为什么电子产品会对眼睛造成伤害，以及如何防控这种伤害，养成正确的用眼习惯。

首先，电子产品，如智能手机、平板电脑、电视等，都使用了 LED 背光或荧光屏幕。这些屏幕会产生蓝光，而长时间暴露在蓝光下可能会对眼睛造成伤害。蓝光可以穿透到视网膜的视网膜，损伤视网膜细胞，导致眼睛疲劳、干涩、视力下降等问题。

那么，如何防控这种伤害呢？以下是一些建议：

1. 控制使用时间

长时间连续使用电子产品会增加眼睛的负担。建议每隔一段时间休息一下眼睛，进行眼部放松运动，或者使用 20-20-20 法则：每 20 分钟，远离屏幕，看 20 英尺（约 6 米）远的物体，持续 20 秒钟。

2. 调整屏幕亮度 and 对比度

将屏幕亮度调整到与周围环境相匹配的水平，避免过亮或过暗的屏幕。同时，调整对比度，使屏幕上的文字和图像清晰可见。

3. 使用护眼滤光片

在电子产品的屏幕上贴上护眼滤光片可以减少蓝光的穿透，保护眼睛免受伤害。

4. 保持适当的用眼距离

保持电子产品与眼睛之间的适当距离，一般建议距离屏幕约 50-70 厘米。

除了防控伤害，养成正确的用眼习惯也非常重要：

1. 保持良好的姿势

保持正确的坐姿或站姿，保持头部和颈部的自然姿势，有助于减轻眼部和颈部的压力。

2. 眨眼频率

长时间盯着屏幕容易导致眼睛干涩。记得经常眨眼，保持眼睛湿润。

3. 保持室内光线适宜

室内光线过暗或过亮都会对眼睛造成负担。保持适宜的室内光线，避免眼睛过度疲劳。

4. 多吃眼部健康食物

摄入富含维生素 A、C、E 和抗氧化剂的食物，如胡萝卜、橙子、杏仁等，有助于维护眼部健康。

5. 调整屏幕色温

屏幕的色温也会对眼睛产生影响。调整屏幕的色温为较暖的色调，如黄色或橙色，可以减少对眼睛的刺激。

6. 使用防蓝光眼镜

防蓝光眼镜可以有效减少蓝光的穿透，保护眼睛免受伤害。在长时间使用电子产品时，佩戴防蓝光眼镜可以起到一定的保护作用。

7. 调整字体和屏幕大小

在使用电子产品时，可以调整字体大小和屏幕显示的放大比例，使文字和图像更清晰可见，减少对眼睛的负担。

8. 定期眼部休息和锻炼

除了每隔一段时间休息眼睛外，还可以进行眼部锻炼，如眼球转动、眼睛按摩等，有助于缓解眼部疲劳和保持眼部健康。

9. 创造良好的用眼环境

保持室内光线适宜，避免过度暗或过度亮的环境。同时，保持电子产品屏幕的清洁，避免灰尘和污垢对视觉的干扰。

10. 调整屏幕刷新率

屏幕的刷新率越高，对眼睛的刺激就越小。尽量选择刷新率较高的电子产品，如 90Hz 或 120Hz 屏幕，可以减少眼睛的疲劳。

11. 使用夜间模式

许多电子产品都提供了夜间模式选项，可以在晚上或低光环境下减少屏幕的蓝光输出。启用夜间模式可以减少眼睛的疲劳和对睡眠的干扰。

12. 避免使用电子产品前睡觉

使用电子产品前的蓝光暴露会干扰睡眠质量。建议在睡觉前至少一个小时停止使用电子产品，让眼睛和大脑有足够的时间放松和准备入睡。

13. 定期进行眼部检查

定期进行眼部检查可以及早发现和治疗眼部问题。如果你经常使用电子产品或有眼睛不适的症状，建议定期就医进行眼部检查。

14. 培养良好的用眼习惯

除了以上措施，还要养成良好的用眼习惯。避免长时间连续使用电子产品，保持适当的用眼距离，注意眨眼频率，保持室内光线适宜等。

需要注意的是，以上内容仅供参考，具体的用眼习惯和防控措施应根据个人情况和医生的建议来确定。如果你有眼睛不适或视力下降的症状，应尽快就医进行诊断和治疗。保护眼健康，从正确使用电子产品开始，让我们的眼睛始终明亮健康。如果有眼睛不适或视力下降的症状，应尽快就医进行诊断和治疗。保护眼健康，从正确使用电子产品开始，让我们的眼睛始终明亮健康。要及时的反馈实际病情感受情况，提升有关工作开展的有效性。避免对医生做隐瞒，防控有关严重问题的诊治延误。