

抗藍光大作戰

COVER STORY

低頭族
注意



上班途中用手機睇新聞，工作時對著電腦，中午跟朋友Whatspp，晚上跟朋友吃飯打卡Share照片，回家用Tablet煲韓劇：除了睡覺那幾個鐘，現代都市人真是無時無刻望著電子屏幕！

Text: 劉達仁 / Photo: 健 (部分圖片由被訪者提供) / Art: 廖天翰 / Editor: 劉達仁 / 眼鏡示範: Sharon許維恩 / Wardrobe: Wardrobe K / Makeup: Annie Siu - roseanniesiu@hotmail.com / Assited: KaWing、基斯

以前阿媽教落，成日睇電視「會有幅射射盲眼」，現代的電子數碼產品，長時間觀看對眼睛的影響，當然有更科學的研究。研究指出，這類電子屏幕，會產生大量的藍光，這些藍光過多且比例失調，有機會對眼睛造成傷害。

各位低頭族，一定要認識藍光！

基本篇： 藍光與健康

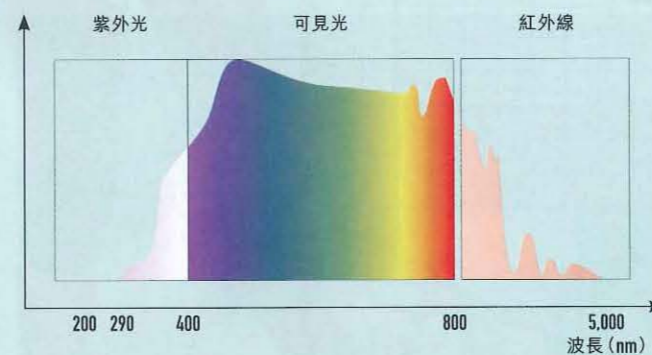
01: 甚麼是藍光？

從電子屏幕產生出來的藍光 (Visible Blue Light)，跟影音發燒友至愛的藍光影碟 (Blu-ray) 沒有關係。一般的智能電話、電腦、遊戲機、液晶電視等數碼產品的電子屏幕會產生強烈的藍光，而藍光屬可見光 (Visible Spectrum) 之一，而且是最接近紫外線的可見光，波長介於380nm-490nm之間，波長愈短，能量愈強；若眼睛每天長時間接觸藍光，會對眼睛造成傷害。



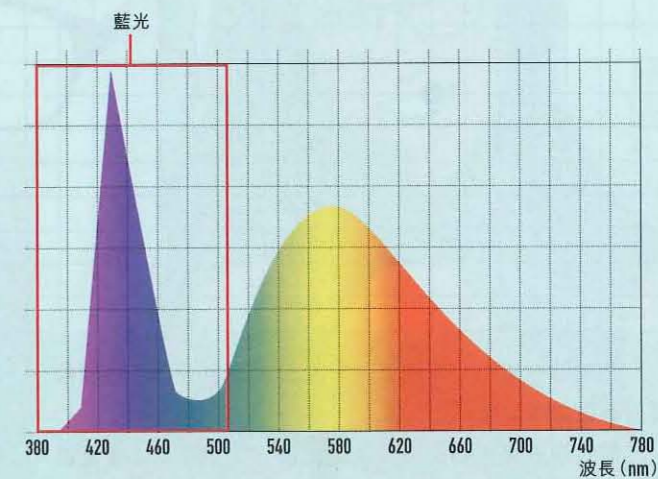
太陽光 vs 屏幕光

太陽光光譜樣本示意圖



光線可分為可見光和不可見光，其中紅外線 (IR) 和紫外線 (UV) 屬不可見光，而平常可見、雨後折射出七色彩虹的，就是可見光。

電子屏幕，或LED照明光光譜樣本示意圖



至於人造光線，最接近紫外線的高能量藍光比例特別高。就是這些藍光會對人眼睛造成傷害。



註冊視光師
蔡碧欣博士

02: 藍光會對眼睛造成甚麼傷害？

註冊視光師蔡碧欣博士解釋，眼睛長期接觸藍光，容易令視網膜細胞受到累積性的損傷，因為藍光能穿透眼角膜及晶體，直達黃斑點區造成慢性傷害及退化，嚴重更會影響視力。所以不應忽視藍光對眼睛所造成的傷害。

除此之外，藍光波長較短，於眼睛內會造成散射，降低影像的清晰度和對比度；長時間會令雙眼更易疲勞及不適。



03: 怎樣才知道我已經受到藍光的影響?

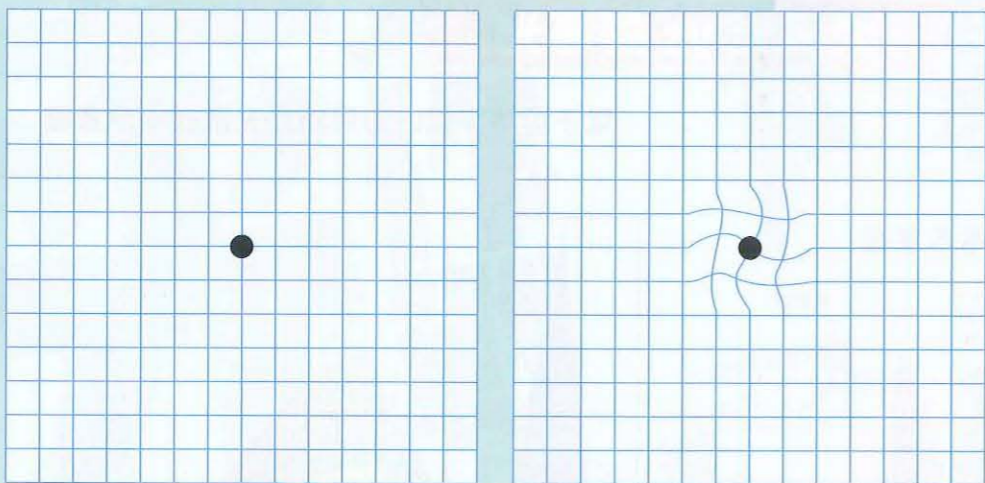
蔡博士指出，大部分眼疾如黃斑點退化、慢性青光眼、白內障等，由於病發初期並無明顯徵狀，不少患者也是在病況中、後期，發現視力下降時才就醫。若黃斑點退化，中央視力會變得模糊，影像亦會扭曲及變形，甚至可以致盲。而黃斑點退化，是無法修復的永久性傷害及沒根治方法，只能依靠藥物來減慢退化速度。因此應該定期進行全面眼睛檢查，以了解眼睛的健康情況，並多吃抗氧化食物，以預防藍光對眼睛的損害。

● 應該定期進行全面眼睛檢查，以了解眼睛的健康情況。

04: 甚麼情況下，最容易受到藍光影響?

蔡博士提醒大家，在黑暗中打機或用電子產品，眼睛會因周邊光源與屏幕反差極高而出現眩光問題，亦會造成瞳孔長時間放大，而讓更多藍光進入眼球內而造成傷害。

你的眼睛健康嗎？黃斑點退化簡易測試



用手遮住其中一隻眼，望著左圖表格中心，檢視線條是否有彎曲或變形。

若發現表格中心出現空缺或扭曲（如右圖），便可能是眼睛出現毛病的先兆，應儘快找眼科醫生作詳細檢查。

● 以上圖表名為Amsler Grid，由瑞士的眼科醫生Marc Amsler設計的，最早從1945年開始使用，用來檢測可以引發視覺異常的視網膜病變的一種方法，尤其是黃斑病變（比如說黃斑變性，視網膜前膜病變等），還可以用來檢測視神經病變和腦部的視覺通路病變。



02: 低藍光顯示屏

避免螢幕Mon受藍光影響，最直捷方法就是換上一部低藍光功能的顯示屏。近月市面上愈來愈多選擇加入不閃屏、低藍光技術的顯示屏出現，例如最新有Viewsonic VX2263mhl-W、AOC E2476VM/WB。

Viewsonic VX2263mhl-W，兼具不閃屏及抗藍光兩大護眼功能，官方資料指可降低30%以上400至500nm的短波藍光。

至於AOC E2476VM/WB同樣採用專利的防藍光技術（ABL, Anti-Blue Light）。



Viewsonic VX2263mhl-W HK\$1,390



AOC E2476VM/WB HK\$1,690



AOC E2476VM/WB HK\$1,690

03: 防藍光屏幕保護貼

防藍光保護貼的好處是一次過對付不同大小尺寸的電子屏幕。屏幕保護有不同型號及尺寸，用家也可以先行訂造合適尺寸。



● 貼上防藍光保護貼之前（左圖）和之後，分別不大，不會如戴上防藍光眼鏡般有偏黃的情況出現。



- Care.+ 防藍光保護貼
- HK\$168 Mobile size
- HK\$198 Tablet size
- HK\$449 Apple laptop 11
- HK\$499 Apple laptop 13
- HK\$549 Apple laptop 15
- Phoenix.Plus 3620 3796

Conclusion

由生活習慣做起

藍光對人體、眼睛的影響，也是近年才比較為人所關注，坊間的各式防藍光產品，效能如何，還未有堅實可靠的客觀方法測量得到。抗藍光產品，即使有幫助，但最終也要由自己的生活習慣開始，例如儘量減少對屏幕的時間、多讓眼睛休息等等，而且最好定期全面檢查眼睛健康，有疑問應立即向眼科醫生查詢。注重健康，正是健康的第一步。