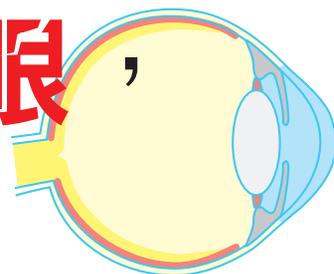


平板、手機、電腦螢幕

# 3C 藍光有多傷眼， 讓專家告訴您！

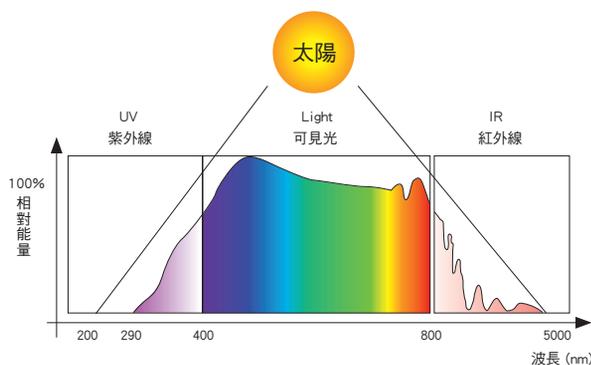


3C 科技產品盛行，從上下班時間的公車、捷運、火車等交通工具上，許多人不時低著頭滑螢幕、玩遊戲、看影片就可見一般。但是，您知道嗎？國內外已經有醫學研究顯示，手機、平板、電腦等 3C 螢幕會產生大量的藍光（400 ~ 500nm），這些光線過多且比例失調，無形間加重了對眼睛的傷害。

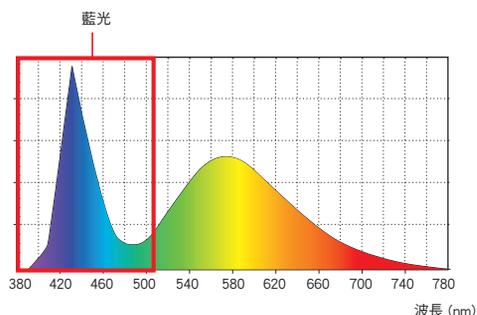


## 何謂「藍光」(Blue Light)?

這裡的藍光跟所謂的『藍光 (Blu-ray) 光碟』大不相同，專指在人眼可視的可見光線中，波長最短（約 400~500nm）、能量最高的『有害藍光』，它可直接穿入眼球最深處的視網膜中心，一旦眼睛長時間在藍光的 "燒灼" 下，就會引起視網膜的黃斑部病變 (Macular Degeneration)，進而導致失明風險！



光線分為可見光與不可見光，其中紅外線 (IR) 和紫外線 (UV) 屬不可見光，而平常可見的紅橙黃綠藍靛紫光則屬於可見光



這是許多 3C 螢幕及 LED 照明的光譜樣本，可看出最靠近紫外線的高能量藍光比例異常的高



## 藍光對眼睛的危害

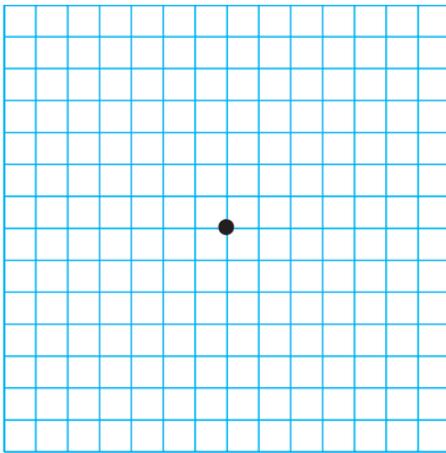
深感 3C 螢幕傷眼，任職於新竹國泰醫院眼科主任的陳瑩山醫師就指出，由於藍光的波長較短、頻率較高，能量相對也高；也就是說，藍光是可見光中能量最高、最活躍的部份，感光細胞若長時間接受藍光的照射，就會因為氧化作用所產生的自由基，使得視網膜細胞受到傷害，最後導致視網膜的『黃斑部病變』。

## 黃斑部：視網膜的視力中樞

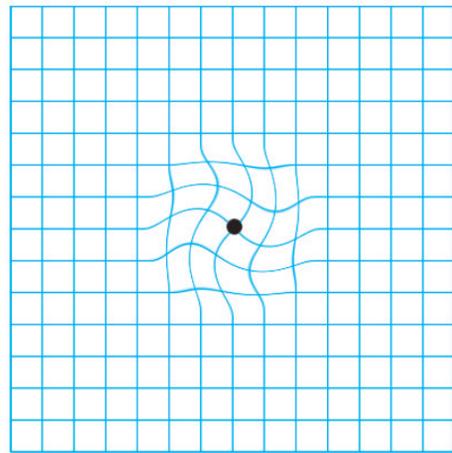
黃斑部位於眼球正後方（與瞳孔正對）的視網膜中心，是視覺最敏銳的部位；由於它內含有人體內最高量的黃色素（即葉黃素）而略呈黃色，故稱之為黃斑部。

雖然黃斑部的面積並不大（直徑約 5.5mm），但卻是視神經細胞最高度密集的區域，幾乎可和人眼的視力畫上等號；一旦黃斑部受損，輕則視物不清、模糊，嚴重者將導致視力喪失。

### 阿姆斯勒方格表 (AMSLER GRID)



您可以做以下的簡單自我測試：用手遮住其中一眼，接著注視表格中心，檢視線條是否有彎曲或變形（有近視或老花者，請先戴上原有眼鏡進行測試）



若發現方格表中心出現空缺或曲線，就可能是眼底出現毛病的徵兆，請儘快找眼科醫生作詳細檢查

### 正常視覺



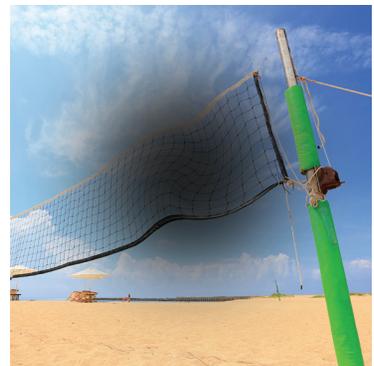
中心視野正常

### 黃斑部 輕度受損



中心視野扭曲

### 黃斑部 嚴重受損



中心視野缺損、無法視物

文圖／新竹國泰醫院眼科主任 陳瑩山醫師

文章僅作視力保健資訊之宣導與參考，不影射商品及療效。  
版權所有，本刊圖文非經同意不得轉載或公開傳播。

陳瑩山醫師 Facebook：<https://www.facebook.com/AShanGeBaoMaZi>

陳瑩山眼科醫師醫療網：<http://www.dreynet.tw/>

聯絡信箱：[dreynet168@gmail.com](mailto:dreynet168@gmail.com)