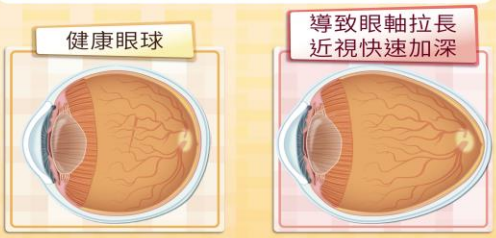
健 康 中 心

你過度使用3C產品了嗎？
秒測黃斑部病變前兆與護眼妙招

近距離長時間使用3C產品 對眼睛的傷害

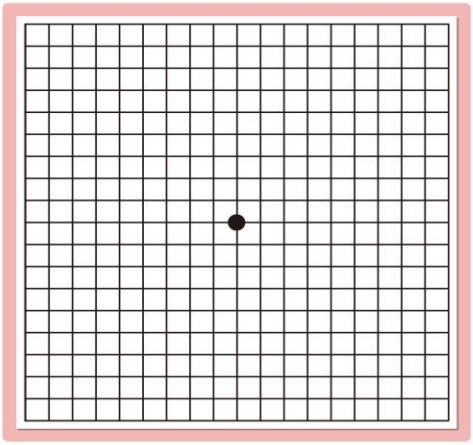


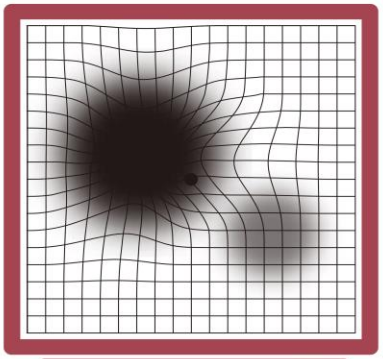
嚴重會導致黃斑部傷害，增加視網膜剝離和失明的風險

藍光過多 可能導致的併發症

自我檢測

單眼盯著中心的黑點
請站在方格圖前30公分
光線要清晰及平均





是筆直線條為正常
線條扭曲、變形、有黑影
可能是黃斑部病變

保護眼睛 降低3C危害

適度休息
用眼30分鐘休息10分鐘

增加戶外運動
舒緩眼睛肌肉

充足環境光線
拉遠使用距離
避免低頭看手機

使用螢幕保護貼
過濾藍光及紫外線

頭部姿勢以平視螢幕為宜,因頭部往下時
眼球往後膨出的力道最大，易造成
眼軸拉長變形，所以避免低頭看書
看手機以維護眼睛健康

使用合格眼鏡
過濾藍光及紫外線

螢幕亮度
應調至可視最低
或使用夜間模式

資料來源：教育部

健 康 中 心

資料來源：教育部