

【請即發佈】

淚水分泌不足, 隨時乾眼症導致角膜受傷
摸黑玩手機, 有可能導致視網膜黃斑病變
藉著世界視覺日奧比斯勸市民減少「機不離手」

近年智能電話愈趨普及, 雖然人人知道長期「機不離手」會危害視力健康, 但長時間使用手機會對視力構成什麼實質影響, 卻不是人人皆清楚知道。有見及此, 奧比斯藉著今日(13日)「世界視覺日」, 邀請香港眼科學會會長梁裕龍醫生, 講解常見都市眼疾的正確認知, 並提醒公眾保護視力。

「世界視覺日」是在 10 月第二個星期四, 由世界衛生組織及全球百多個國際防盲團體一齊訂定, 奧比斯藉著今日「世界視覺日」, 於鑽石山荷里活廣場舉行奧比斯「世界視覺日」倡導儀式及頒獎典禮, 講解正確的眼科知識, 以及提醒大眾關注視力健康。

都市人長時間對著電腦屏幕工作, 放工後則變成「低頭族」, 長時間對著發光屏幕, 容易造成眼乾和眼睛疲勞問題。都市人往往以為眼乾只是小事, 忽略了乾眼症有可能對角膜構成傷害。香港眼科學會會長梁裕龍醫生表示:「研究顯示, 當我們近距離凝視手機屏幕時, 我們眨眼的次數會減少, 以致眼睛淚水的分泌不足, 令角膜表面出現乾涸點, 造成眼乾、眼睛發紅、產生異物感等。如果患者長時間身處濕度低的冷氣房、並配戴隱形眼鏡, 眼乾問題會更嚴重。一般乾眼症患者可以透過處方人工淚液治理, 但如果長時間眼乾而不加以治理, 便有機會對角膜造成永久性損傷。」

另外, 網上曾經流傳晚上關燈後摸黑玩手機, 會導致視網膜黃斑病變, 梁裕龍醫生指出, 畢竟智能手機只是近年才興起, 現時未有足夠的數據顯示使用手機屏幕會直接引致黃斑病變, 但智能手機發出的高能量可見光(High Energy Visible Lights, 俗稱藍光)仍然會對黃斑區有害:「在黑暗的環境中, 瞳孔會放大, 眼睛便有機會吸收更多高能量可見光。有些研究已顯示, 動物長時間吸收更多高能量可見光, 會對黃斑構成傷害, 情況類似黃斑病變。」梁裕龍醫生指, 要都市人完全不使用智能電話是不可能的, 但就建議大家把手機屏幕的字體放大, 和增加屏幕的對比度及調低屏幕亮度, 減低眼睛在閱讀屏幕時的不適感, 梁醫生亦提醒都市人要緊記 20-20-20 原則, 使用電子產品時, 每 20 分鐘遠望 20 尺以外的事物 20 秒, 讓眼睛得到充份休息。

今年「世界視覺日」的主題是「我們需要每分每毫」, 鼓勵公眾捐款支持第三代眼科飛機醫院展翅高飛。奧比斯中國及香港籌募發展總監劉慧思小姐表示:「第三代眼科飛機醫院經過六年改裝終於成功誕生, 九月初更在中國瀋陽進行第一次救盲行動, 九月底更在香港國際機場展開為期六日的答謝行, 令人振奮。在此, 我們衷心感謝所有市民的善心支持, 讓眼科飛機醫院得以延續救盲使命。今年奧比斯『世界視覺日』共籌得超過港幣 570 萬港元善款, 參與人數超過 4,000 人, 參與工商機構及學校逾 330 間。」

即日起至 11 月 21 日期間, 奧比斯「世界視覺日」流動車會穿梭全港各區, 一方面展示奧比斯飛機醫院工作, 同時邀請大家加入救盲行列, 為掃除全球可防治的盲疾共同努力。

奧比斯「世界視覺日 2016」得獎名單：

五大最高籌款金額機構

- 冠軍：高樂國際物流有限公司
- 亞軍：新豐珠寶有限公司
- 季軍：鎂鎂香港有限公司
- 第四名：第一亞洲商人金銀業有限公司
- 第五名：BAS (H.K.) Ltd

五大最多參與人數機構

- 冠軍：稅務局體育會
- 亞軍：眼鏡 88 有限公司
- 季軍：香港永安旅遊有限公司
- 第四名：屋宇署
- 第五名：新鴻基地產發展有限公司