護眼知識知多D

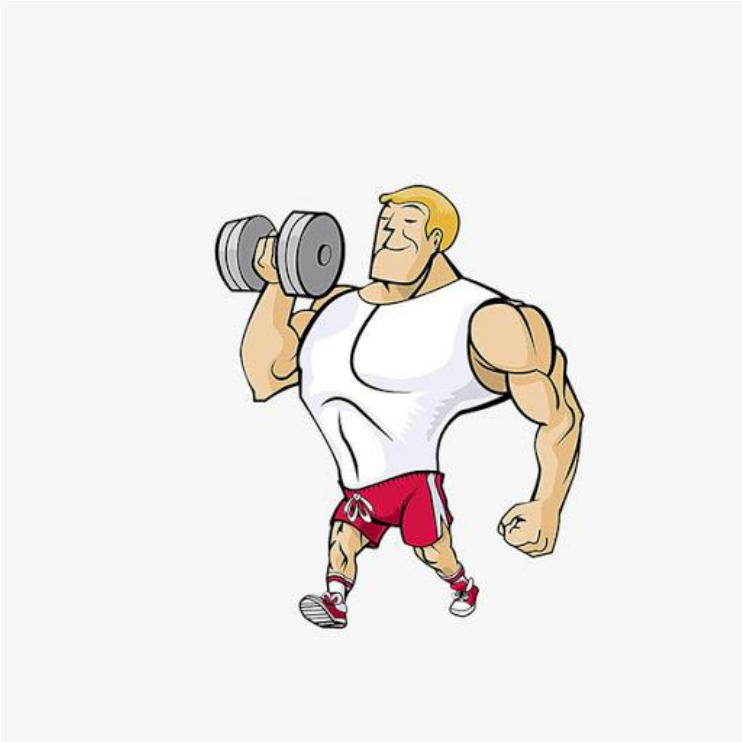
東華東院眼科資深護師
余姑娘

二零一八年及二零一九年的主要健康指標

主要健康指標		二零一八年	二零一九年
出生時平均預期壽命(歲)	男性	82.3	82.2
	女性	87.7	88.1

資料來源:衛生防護中心

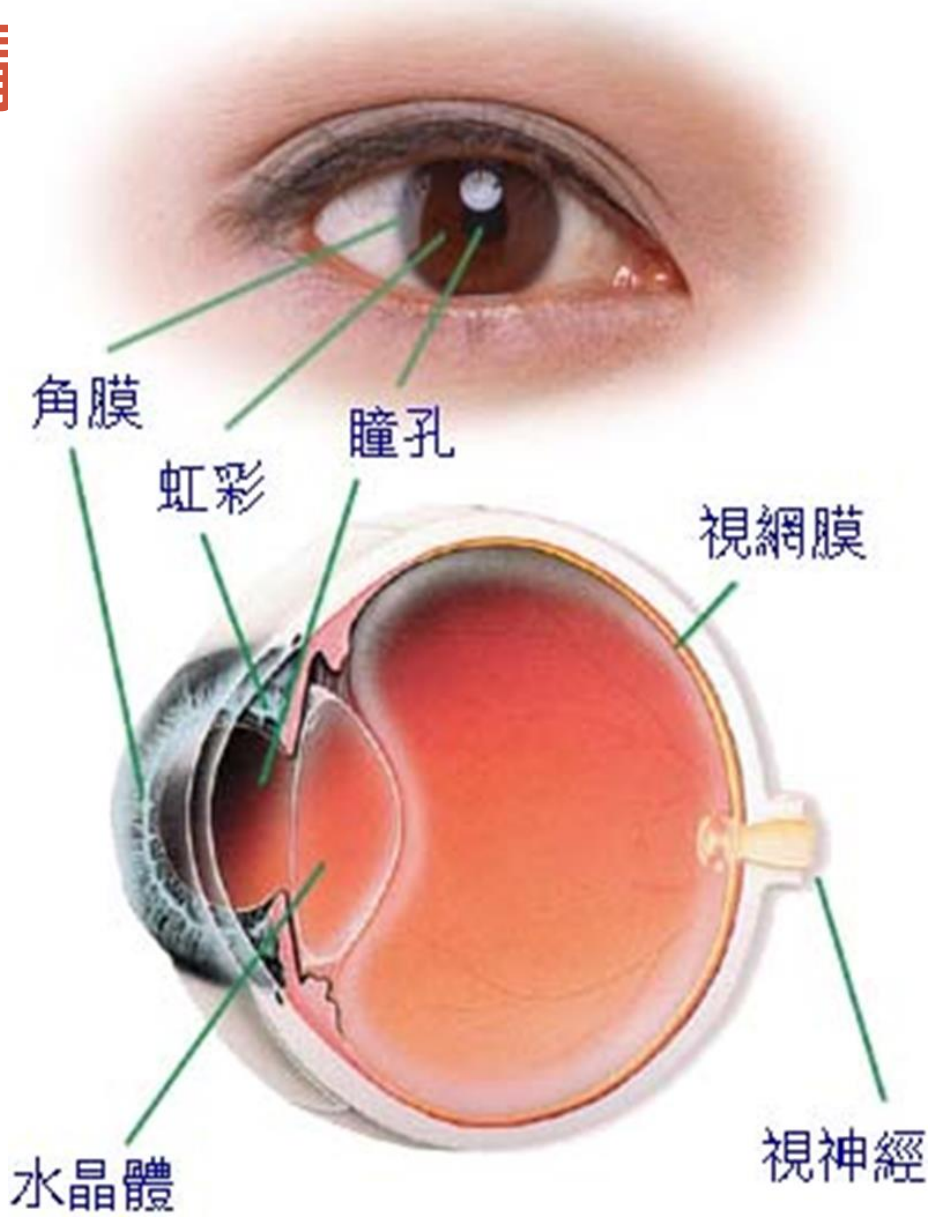
- 你知道身體每天最忙碌的肌肉是什麼嗎?



手部肌肉

口部肌肉

認識眼睛



眼睛的功能

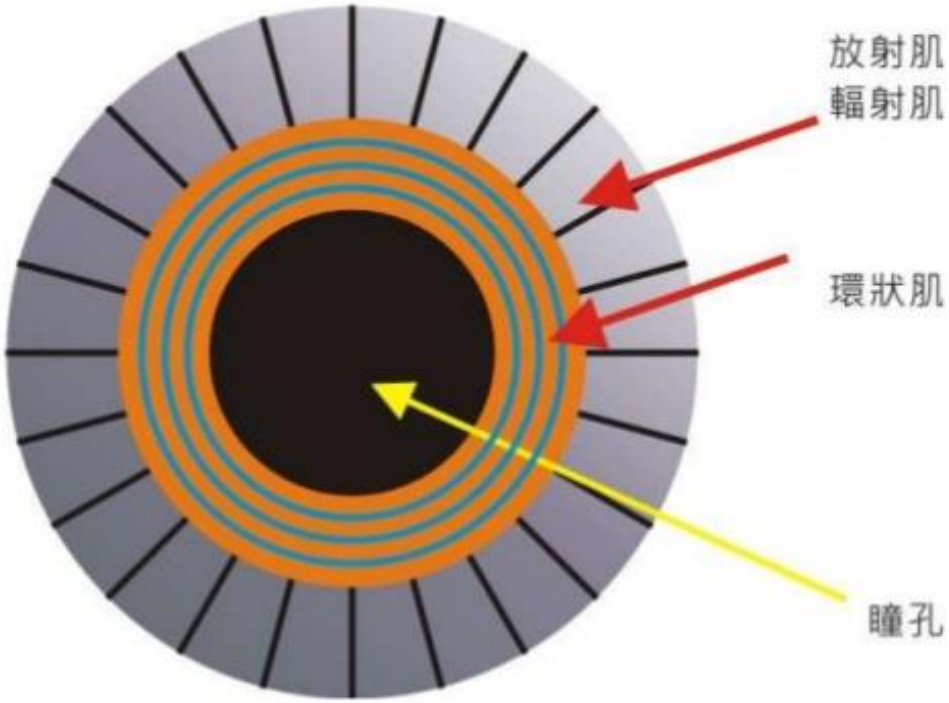
- 感覺的器官：
- 與外接觸
- 接收及傳遞信息
- 幫助作出適當反應

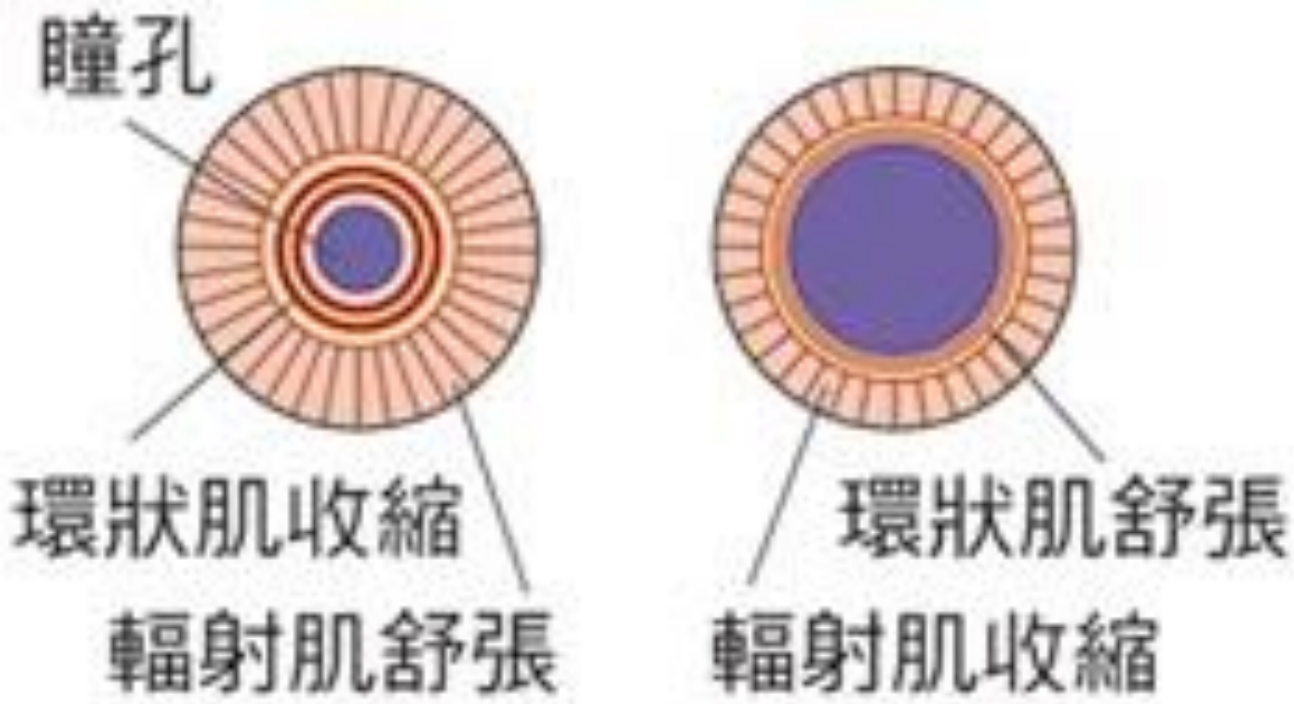
活動眼球嘅肌肉有三組

- 虹彩：環狀肌+輻射肌
- 睫狀肌
- 眼外肌

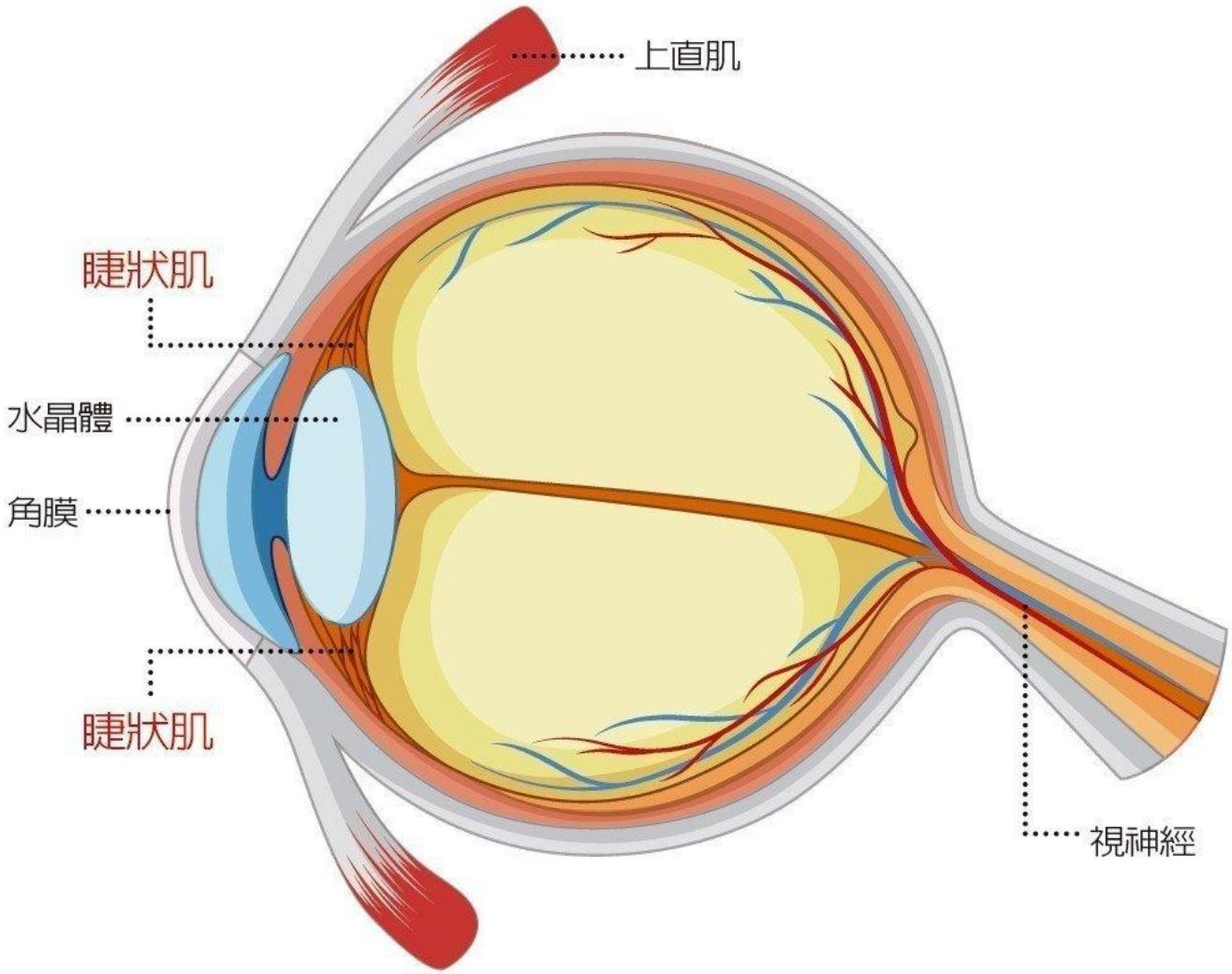
關於瞳孔

- 虹彩由環狀肌與輻射肌所組成

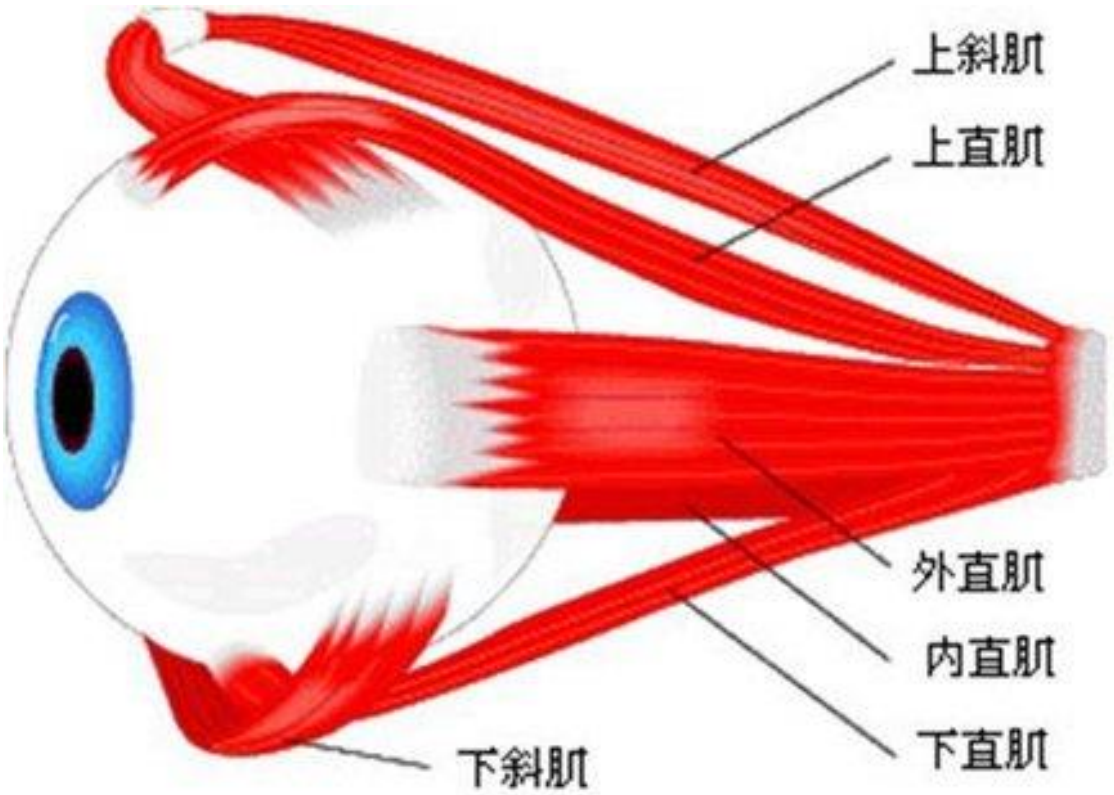



瞳孔
環狀肌收縮
輻射肌舒張
環狀肌舒張
輻射肌收縮

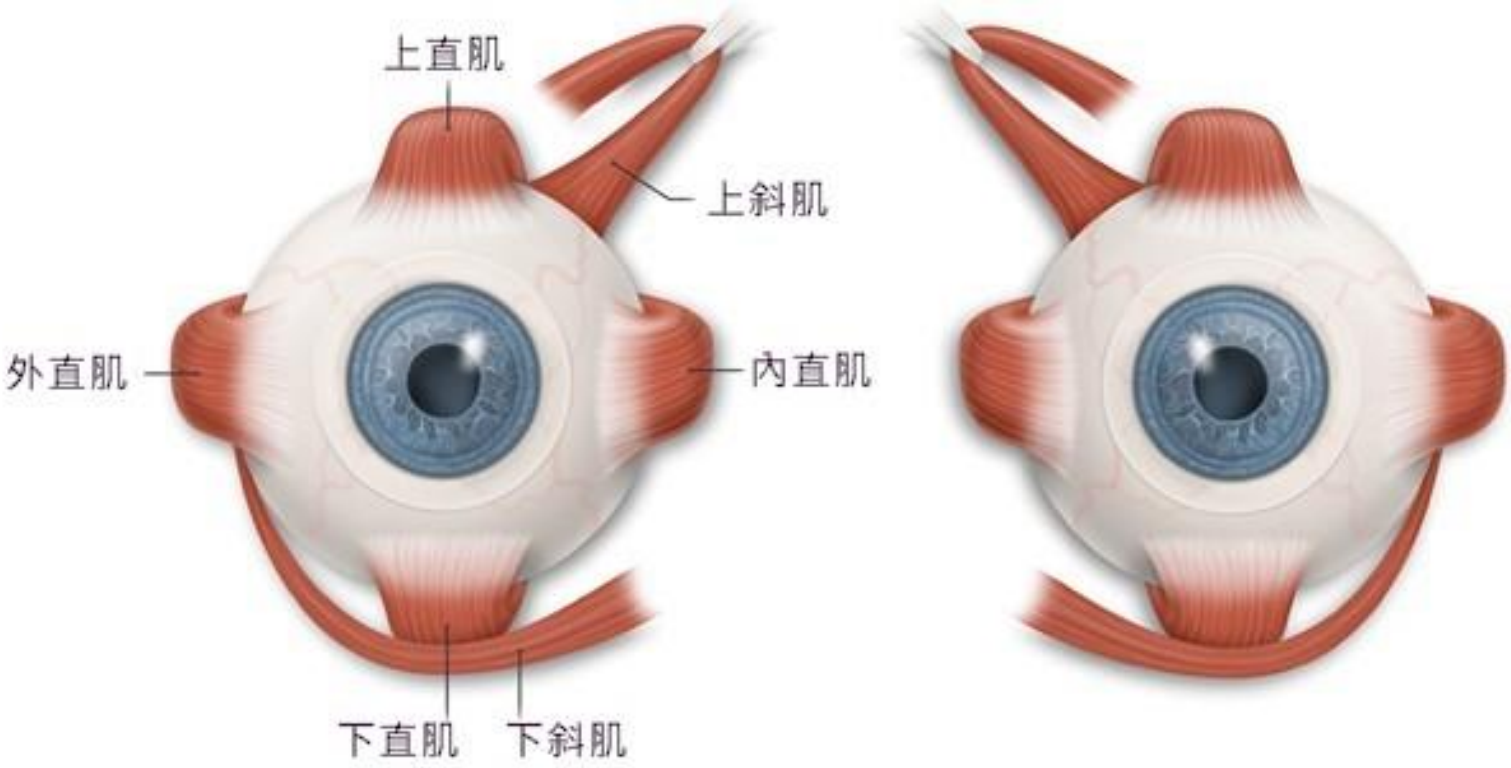
睫狀肌



眼部肌肉側面圖



眼外肌



- 眼睛肌肉的功能亦可幫助眼睛運動、有助於眼內血液的循環、眼球轉動，也為眼睛提供力量和平衡的重要作用。

眼球肌肉都會過勞？

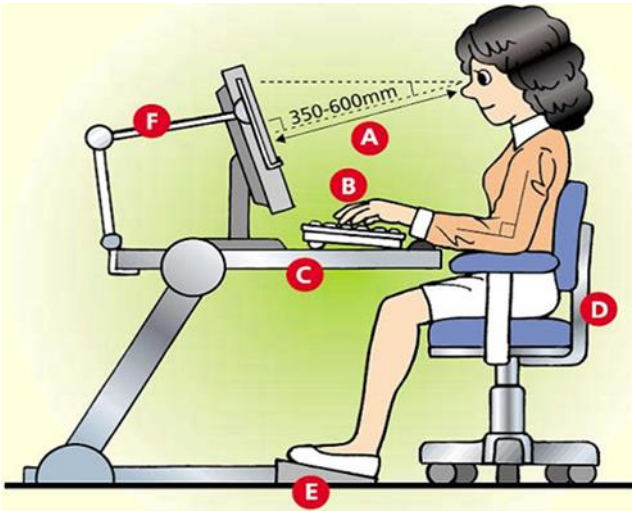
- 但當我哋長時間睇手機、電腦，除咗瞳孔會維持唔郁嘅狀態之外，眼睛仲會長時間只係聚焦喺近距離。咁就會過度收緊「睫狀肌」，「虹彩肌」同「眼外肌」亦都會因為一直維持住緊張狀態，而變得太劲。

- 當眼球肌肉唔能夠放鬆，就好似做完劇烈運動後嘅肌肉一樣，變得僵硬，嚴重會引至發炎。

護眼小貼士

- 長時間使用電腦

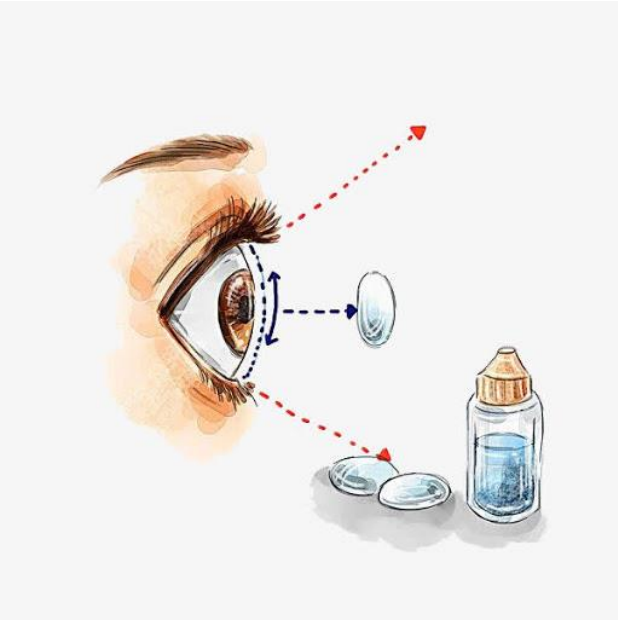
  : 避免眼睛過度疲勞



- 增加眨眼次數或每半小時休息一次
- 注意生活或工作壓力大、引致睡眠不足
- 注意舒緩壓力，
- 要有充足的睡眠

wikiHow

- 配戴隱形眼鏡
- 　　戴隱形眼鏡時間不要過長、
- 　　有不舒服即應取下



- 避免行近吸烟人士
- 及盡量減少在空氣污濁的地方逗留

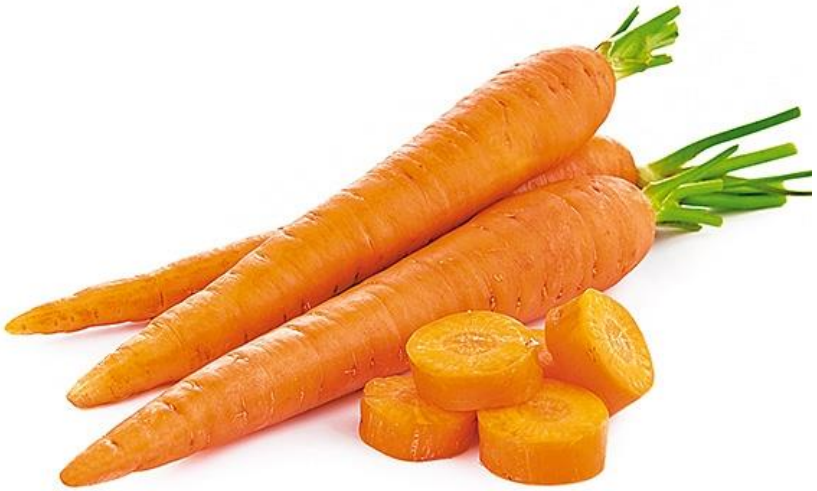
- 眼球累了閉上眼睛緩緩轉動眼球，這樣可以起到放鬆眼部肌肉、緩解眼疲勞的作用，可以起到很好的視力保健作用。

- 多進行戶外運動，因陽光會增加視網膜多巴胺分泌量，但記得配戴太陽眼鏡，令眼睛免受紫外線傷害。

健康飲食金字塔

油、鹽、糖類
油
Oil
鹽
Salt
糖
Sugar
奶類及代替品
Skimmed Milk
脫脂奶
高鈣豆奶
Hi-Calcium Soy Milk
低脂乳酪
Low-fat Yogurt
肉、魚、蛋及代替品
蔬菜類
水果類
穀物類

- 南瓜
- 紅蘿蔔
- 藍苺



- 選擇相對安靜的地方，充分放鬆。
- 睜開眼睛，只轉動眼球，其他部位都不動。

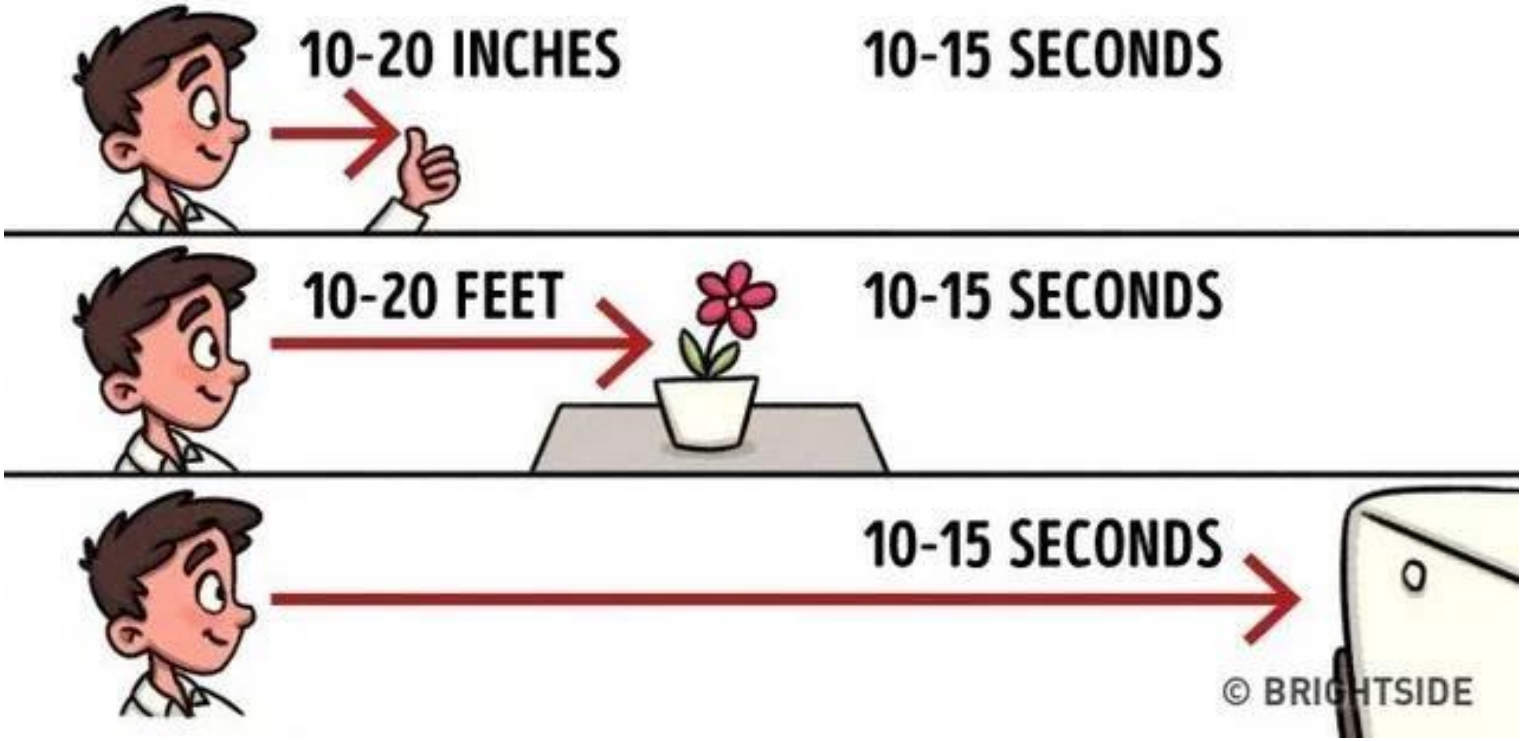
- 視力訓練 進血液循環。
  動作1～4

睜大雙眼，往右邊看。
臉部朝向前方保持不動。

緊閉雙眼。

睜大雙眼，往左邊看。
臉部朝向前方保持不動。

緊閉雙眼。


10-20 INCHES
10-15 SECONDS
10-20 FEET
10-15 SECONDS
10-15 SECONDS
© BRIGHTSIDE

多謝

Reference

- 衛生防護中心
- 香港中文大學眼科及視覺科學學系
- 小林眼鏡，新竹西大視光中心 12/2020
- https://www.hkcmereye.com/?gclid=EAIaIQobChMI0OHZ_ubu7gIVkKmWCh2c7QkTEAAYASAAEgIkpvD_BwE
- www.healthline.com/ Eye Exercise: How-to, Efficacy, Eye Health, and More, Sept 2018
- http://read01.com/PMeaNA7.html
- Wipipedia.org
- 由健康出發:影響青光眼的生活習慣.思考HK, 02.2021
- Eyehealth.com.hk :20190822