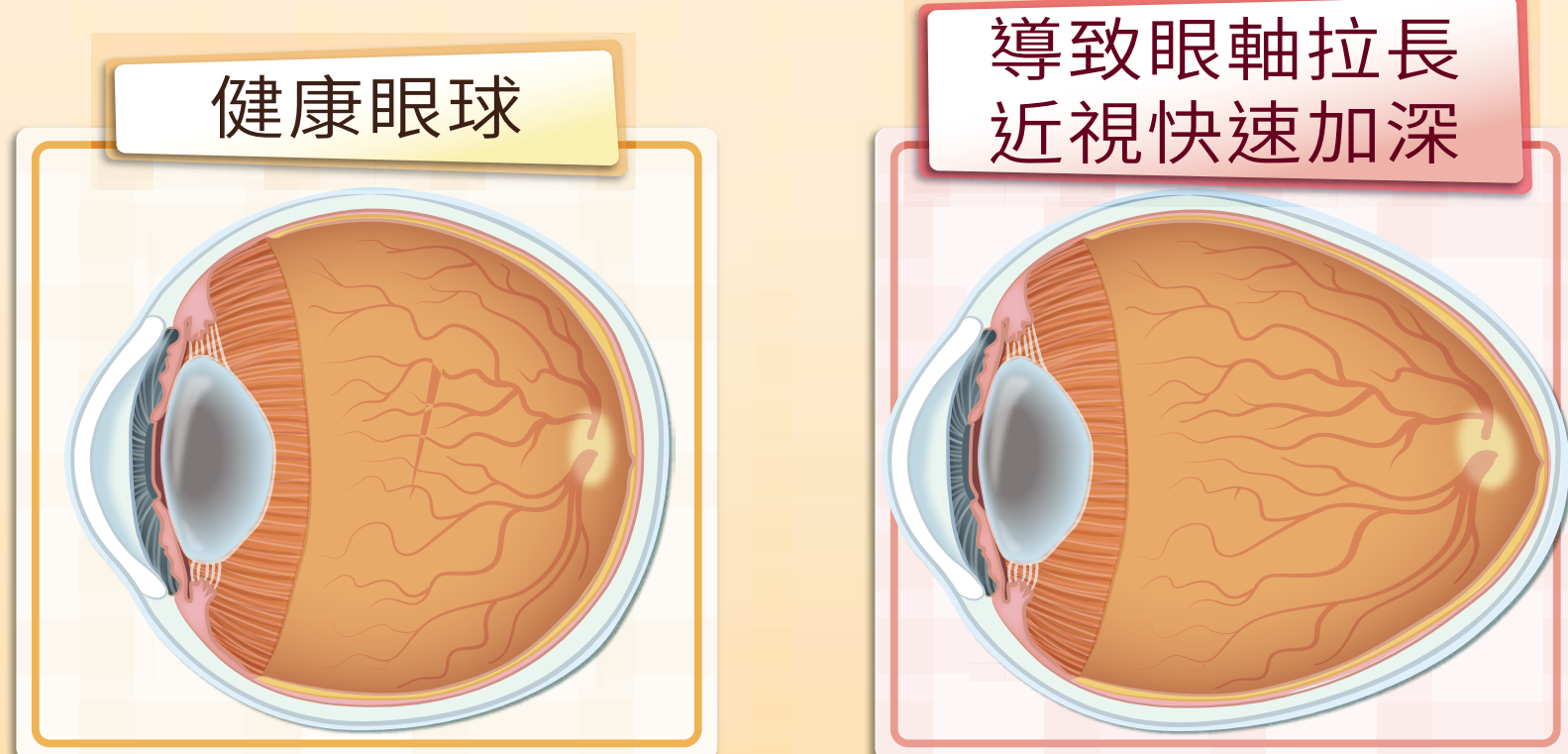


你過度使用3C產品了嗎？

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

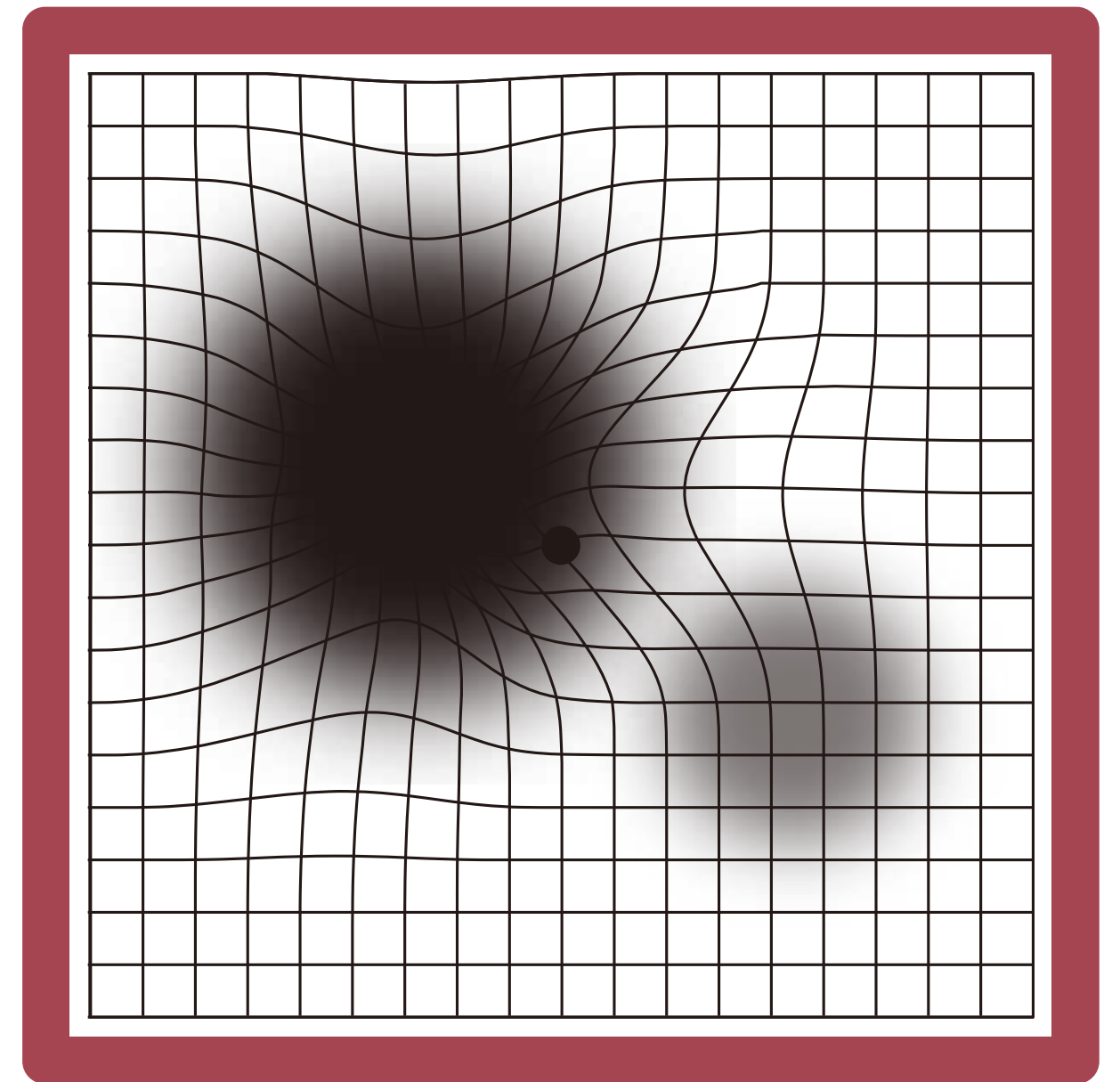
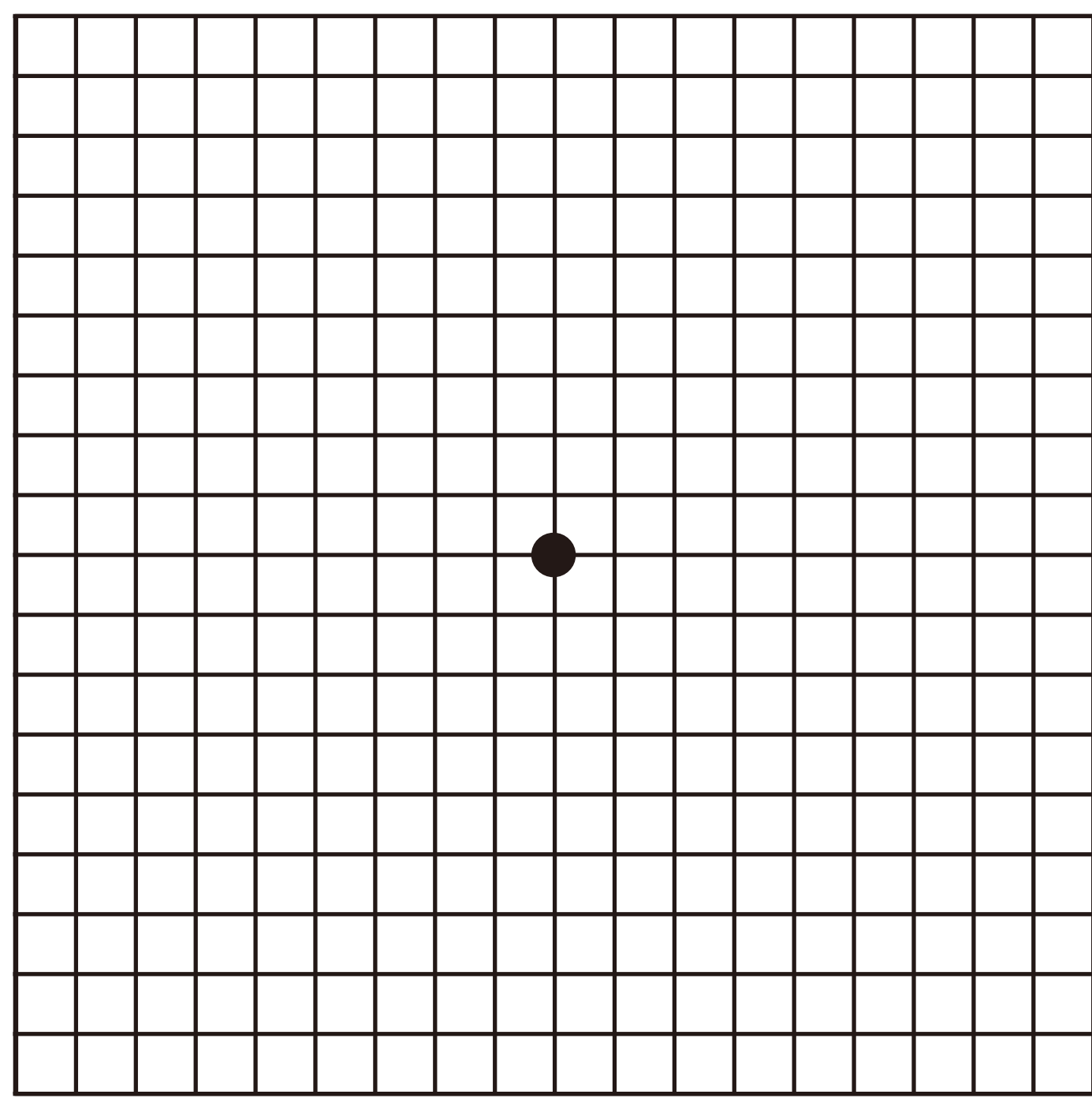
藍光過多 可能導致的併發症



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



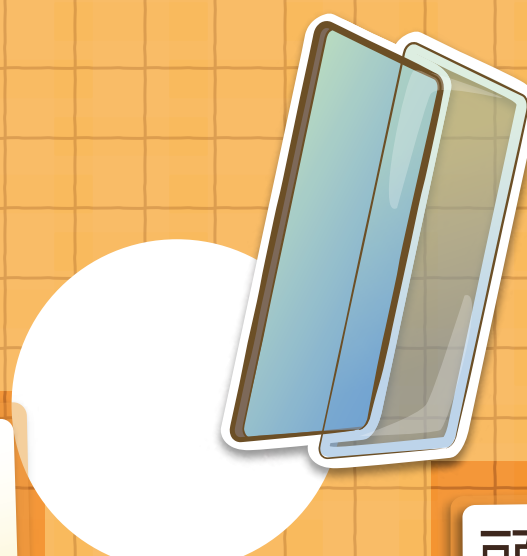
充足環境光線
拉遠使用距離
避免低頭看手機



增加戶外運動
舒緩眼睛肌肉



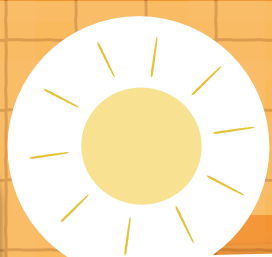
適度休息
用眼30分鐘休息10分鐘



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



螢幕亮度
應調至可視最低
或使用夜間模式



使用合格眼鏡
過濾藍光及紫外線

