

5 傷害 2歲以下遠離3C奶嘴

2017/12/20

| 作者：陳玲芳

| 點閱次數：
238

| 環保列印



【記者陳玲芳台北報導】3C產品普及，不少新手父母把手機或平板電腦，當作安撫「奶嘴」，任由「藍光」傷害孩童眼睛而不自知。眼科醫師提醒家長，兩歲以下幼兒應避免觀看螢幕或其他近距離活動，大於兩歲的兒童，每日也不宜超過一小時。否則，寶寶的睫狀肌長期處於緊繃狀態，可能造成假性近視，長大後罹患眼疾與高度近視的機率也大增，兒童的眼睛要到八歲左右才會發育完全。

台大醫院小兒眼科醫師蔡紫薰指出，3C產品所發出的光，是能量強、波長短的藍光，光線可以直達眼底，可能會造成黃斑部傷害，長時間近距離注視，更容易形成近視，或其他眼部病變。

新竹國泰醫院眼科主任陳瑩山，也歸納出幼兒使用3C產品，對眼睛的五大危害，第一「影響視力發展」，一般看3C產品距離約三十公分，幼兒手臂不長，導致距離短，易影響視力發展。

第二「傷害水晶體」，由於幼兒的水晶體清澈、透光率高，3C產品藍光能量高，水晶體受到影響會變混濁，久了就形成白內障。第三「容易導致假性近視」，幼兒的睫狀肌對焦很快，但不容易放鬆，因此看3C容易造成假性近視。臨床上，曾有國小生看平板每天達四、五個小時，睡眠不足加上用眼過度，十天就造成三百度假性近視。第四「傷害黃斑部」，幼兒的黃斑部尚未成熟，對藍光的防禦力低，看久容易造成黃斑部病變。第五「容易引起情緒不穩」，幼兒近距離用眼過久，眼睛就會痠麻脹痛，因此容易哭鬧，甚至表現過動，學習上也會有障礙。



藍光很傷兒童眼，兩歲以下幼兒應避免近距離觀看螢幕。圖／資料照片