



醫療新知

擁抱暗黑(二)

- 一般所謂的防藍眼鏡，最好的是橘色眼鏡，此本書提到橘色是把其光吸收，而把橘光放出來，因此它對褪黑激素比較不會影響太多，一般眼鏡行所謂防藍眼鏡有些是偏藍色，教授解釋有些是騙人的，教授也提及一些防藍眼鏡是靠鏡片的鍍膜，靠者折射與反射把藍光給排除，若有學過理工的人皆曉得，要靠反射與折射把藍光完全濾除是不太可能的。市面上可以濾除 80%藍光的鏡片，用肉眼看是茶色或褐色的，若顏色非常淡則可能沒有濾除足過的藍光功能。偷偷告訴大家我在寫本篇報告時，也是帶褐色的防藍眼鏡。
- 如何減少電腦螢幕對眼睛的傷害，書中提到藍光會對視網膜及角膜及水晶體造成傷害，曾經問過台大眼科教授，青光眼權威(我高中同學)，藍光對眼睛的傷害，仍未定論，但長時間接受藍光，眼壓的確會升高。在傳統的紙本世界中，白底黑字是理所當然的，一來是書寫用的炭墨普遍，二來黑白對比清晰，利於辨讀。但是白紙反射光，不會直接發光引起光害。相對的，白色電子螢幕是整片發光，雖然白光背景與無光的黑字，可以產生雷同紙本的對比

效果，可是白屏黑字較傷眼及傷身，因為閱讀或打字時，無用卻有害的光線，仍不停地對眼睛照射。因此試著改用黑屏白字應該可以消除眼睛的壓力，並緩解不適感。若能把黑屏白字轉換成黑屏橘字，將能大大減少螢幕光害。(如圖)

- 在周教授的研究中，光譜中藍光抑制褪黑激素是橘光的 5000 倍(如圖二)，依據冷白螢光燈(日光燈)計算，調低光線強度，確實可以減少光害，讓大腦分泌更多的褪黑激素。為了讓您的睡眠品質變好，他苦口婆心勸導我們

1.室內照明改為橘白光

2.睡前 3 小時不要用 3C 產品(最少 1 小時前), 包括手機及平板電腦及電腦周邊產品，也不看電視改用聽電視。

3.晚上 9 時大腦開始分泌褪黑激素，因此 10 時前就寢最好

4.睡覺時把全部燈光關掉，也不開小夜燈。

5.入夜睡眠以後若要開燈，折衷之道不妨選擇較無藍害得橘光

6.使用電腦或智慧型手機時調降亮度

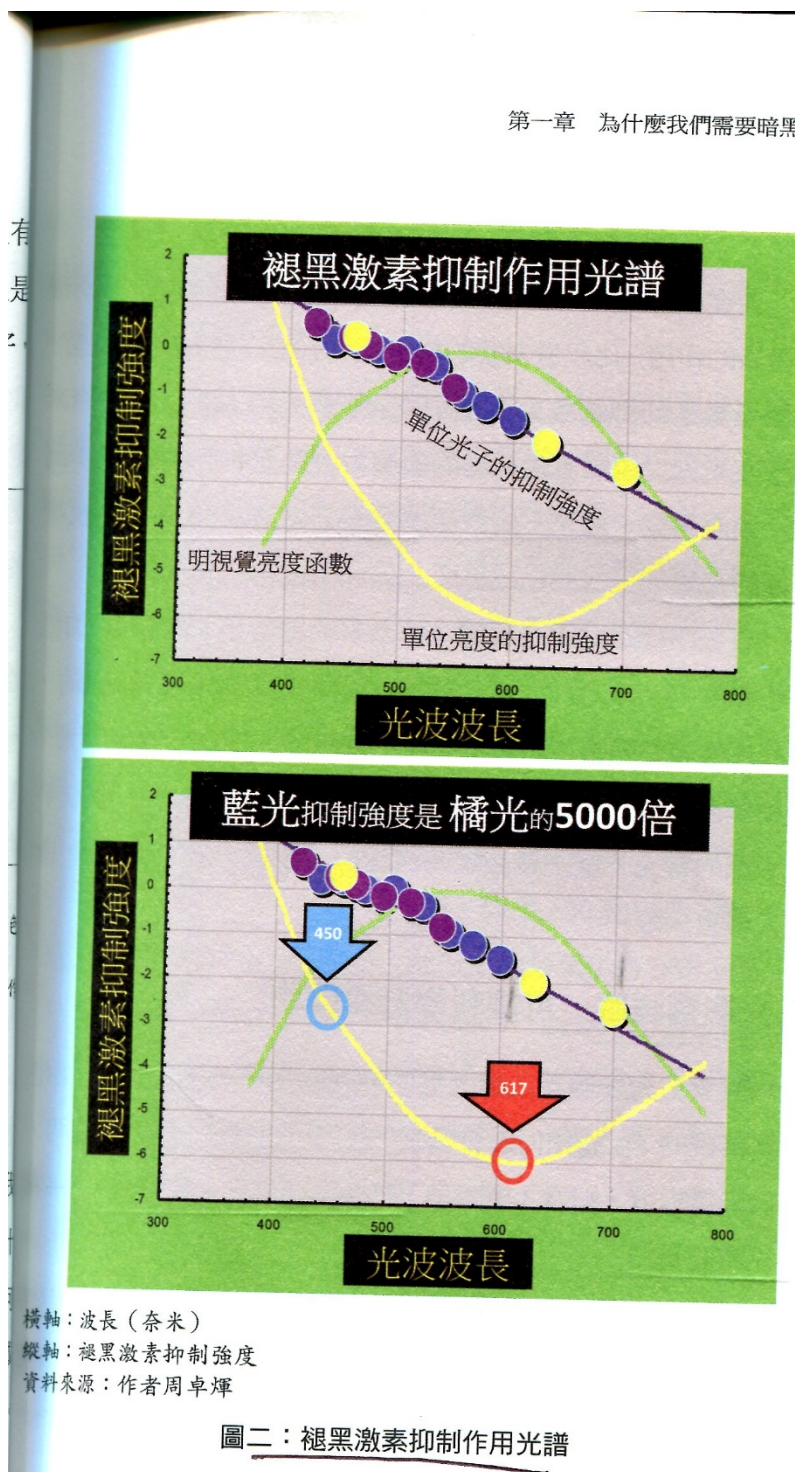
7.調減藍光

8.減少使用時間

- 看了此本書之後，我自己做了一個小小的實驗，平常中午查完房以後，我會小睡半小時，由於怕隨時病人有事，辦公室皆不關燈，以方便護理師隨時可以找到我，我特別去買了不透明眼罩，我發現，帶了眼罩休息後，精神比以

前沒戴眼罩時更好，是否跟褪黑激素有關，我不知道，真的精神更好。供給大家參考。

請參考: https://www.youtube.com/watch?v=HeLWta8wV_k



白雪公主後傳

「我無法理解，卡蜜拉有什麼好的。」年近 40，肌膚開始透黃的白雪公主，眉頭深鎖的問白馬王子。

「白屏黑字」易傷眼、傷身

圖 1：「白屏黑字」易傷眼、傷身

白雪公主後傳

「我無法理解，卡蜜拉有什麼好的。」年近 40，肌膚開始透黃的白雪公主，眉頭深鎖的問白馬王子。

「黑屏白字」較護眼、顧身

圖 2：「黑屏白字」較護眼、顧身

白雪公主後傳

「我無法理解，卡蜜拉有什麼好的。」年近 40，肌膚開始透黃的白雪公主，眉頭深鎖的問白馬王子。

「黑屏橘字」最護眼、顧身

圖 3：「黑屏橘字」最護眼、顧身

資料來源：中慎診所洗腎室 黃達堯醫師提供