

### 高風險因素

眼科專科楊德怡醫生指，電腦視覺綜合症(CVS)是形容因使用電腦或電子產品而導致眼部不適的醫學專稱，症狀可能包括眼睛疲勞、頭痛、乾眼症、視物重影，以及長時間使用電腦或其他數碼裝置後出現視力模糊。基本上，任何人不論小朋友或成年人都有機會患上此症。

「電腦視覺綜合症成因，包括眨眼次數減少、長時間角膜暴露等，當聚焦距離時，眼內的肌肉需要持續工作，會使其疲勞，這便可能導致頭痛、眼痛、視物重影、惡心，甚至嘔吐，另亦有可能是因為使用期間，長時間保持不良姿勢如低頭，因而引起肩頸部位負荷過度所致。」楊醫生稱。

### 藍光作祟？

目前暫仍沒明確證據顯示，藍光會引起電腦視覺綜合症，但使用螢幕距離越近、使用時間越長，會增患此症風險。此外，較暗的環境光度通常會導致瞳孔稍微擴大，眼睛亦需要更多的調節力量來努力聚焦距離物體，更易無意識地減少眨眼次數。理論上，如看遠處物體，眼睛肌肉可獲得放鬆機會，但有些人如電腦視覺綜合症人士，可能會出現睫狀肌痙攣，這意味肌肉無法自行放鬆。至於CVS症狀之一的乾眼症亦可能不會自動消失，如果症狀持續，必須就醫。



目前暫仍沒明確證據顯示，藍光會引起電腦視覺綜合症，但使用螢幕距離越近、使用時間越長，會增患此症風險。此外，較暗的環境光度通常會導致瞳孔稍微擴大，眼睛亦需要更多的調節力量來努力聚焦距離物體，更易無意識地減少眨眼次數。理論上，如看遠處物體，眼睛肌肉可獲得放鬆機會，但有些人如電腦視覺綜合症人士，可能會出現睫狀肌痙攣，這意味肌肉無法自行放鬆。至於CVS症狀之一的乾眼症亦可能不會自動消失，如果症狀持續，必須就醫。

## 早防免後患

# 電腦視覺綜合症

都市人每天的工作、學習、生活，甚至「Me Time」自我專屬時間都離不開電子產品，電腦、智能電話等的頻繁應用，令眼睛負荷日益增加，而最常見的問題，非「電腦視覺綜合症」莫屬，它會令眼部不適及對生活造成困擾，從而引發多方面的毛病。

文：衛兒 部分圖片：星島圖片庫



眼科專科醫生 楊德怡



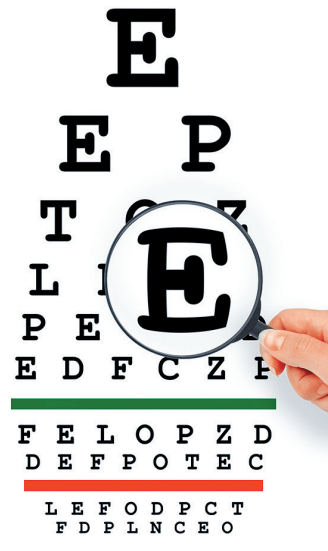
### 常見症狀

- 眼部疲勞
- 辨色能力降低
- 對焦能力減弱
- 眼睛乾澀
- 眼紅
- 頭痛
- 視力模糊
- 疊影
- 頸膊痠痛
- 眼鏡度數加深
- 畏光
- 背痛

### 護眼守則

「數碼教學」趨勢下，兒童接觸電子產品時間激增，而不論成人或兒童均可遵循20-20-20原則及以下指引護眼：

- 每隔20分鐘閱讀近距離的東西，休息20秒，看20英尺(約6米)遠的物體。
- 最好隔一段時間便離座活動一下，以避免長時間保持同一姿勢。
- 如情況許可，最好將內容列印出來，從紙上閱讀可能更好，因為紙張可反射光線，而非如螢幕會發出光線。
- 如有需要，可使用計時器提醒休息，尤其適用於缺乏自我控制能力的兒童。
- 可使用較大的螢幕，並將之盡可能放遠一點。
- 使用適當的照明設備及良好的光線環境。
- 高分辨率的螢幕易於閱讀，並可減少眼睛負擔。
- 保持良好的姿勢，避免長時間低頭。



### 健筆記

## 子宮內膜癥肉 非切除不可？



子宮內膜癥肉是由於子宮內膜細胞過度生長而形成的良性腫瘤，可以是一個至多個，大小方面從半公分至數公分都有，是常見的婦科疾病，其成因不明，或與體內雌激素水平過高有關，高危因素包括肥胖、正接受荷爾蒙治療(Tamoxifen)的乳癌患者、長期接受荷爾蒙補充療法女士等。子宮內膜癥肉可以沒任何病徵，常在定期婦科檢查時通過超聲波而被發現。

常見症狀包括經血量過多、月經日子延長、非經期出現陰道出血、停經後出血、陰道分泌物過多等。子宮內膜癥肉亦有機會阻礙胚胎着床，減低懷孕機率。癥肉不會自行消失，患者可進行切除手術治療，例如宮腔鏡癥肉切除手術，一般都會在全身麻醉下進行，整個過程約30分鐘至1小時，視乎癥肉大小和數量。

手術後或會出現經痛的感覺，亦會有輕微陰道出血情況，大概維持一至兩周便停止。若情況穩定，術後只需休息數小時，便可即日出院。宮腔鏡癥肉切

除手術屬小型手術，由於宮腔鏡經過陰道放入子宮腔內，腹部並沒有傷口，所以風險較低，復元速度也較快，但宮腔鏡也有手術風險，包括一般麻醉風險、流血、盆腔感染、宮腔黏連等，而嚴重的併發症，包括子宮穿孔及有機會損傷附近器官，但不常見。

### 降低復發機率

雖然大部分子宮內膜癥肉屬良性，但若出現陰道異常出血，建議進行癥肉切除手術，以確定其性質，並排除癌症的可能性。某些情況下，則不適合進行宮腔鏡手術，包括處於急性盆腔炎期間、懷孕或懷疑懷孕的婦女。

癥肉切除後亦有可能復發，若往後又再出現陰道異常出血情況，應盡早求醫。如出現復發而沒有生育需求的女士，可考慮在宮腔鏡癥肉切除後，在子宮腔內放入藥性子宮環，它會在宮腔內釋放黃體素。黃體素可減少子宮內膜細胞過度生長，從而減低子宮內膜癥肉復發的風險。



婦產科專科 李閏婷醫生

## 盡快落實 全民乳癌篩查



「及早發現，治療關鍵！」香港乳癌基金會自2005年成立以來，一直專注乳健教育、乳癌患者支援服務和研究及倡議工作。在本港醫療政策倡議方面，基金會於2月初，聯同立法會議員葛珮帆和林琳，以及其他醫療界人士召開記者會，建議政府完善並落實第二階段乳癌篩查計劃，及早以公私營合作模式推展40歲或以上婦女進行乳癌篩查，共同守護本港婦女健康。

### 助減總治療費用

乳癌是香港女性頭號常見的癌症，然而本港女性乳癌篩查仍未成為習慣，八成以上乳癌患者都是有硬塊才求醫，導致確診癌症時期較後，病情更複雜，需要承擔更高昂的醫療費用。亞洲不同國家和地區早已推行乳癌篩查計劃，例如南韓、日本、新加坡和台灣，香港則在2021年開展第一輪乳癌篩查先導計劃，較鄰近地區落後二十年，有需要加緊步伐，並加強宣傳教育。

基金會轄下的香港乳癌資料庫曾於去年9月發表一項以本地數據進行的研究《第十五號報告》，結果顯示在無症狀下通過乳房X光造影檢查，比較有症狀下自我發現的癌症個案，平均治療費用減少近三成。

若為本港十萬名具平均風險的40歲婦女，以乳房X光造影作乳癌篩查推算，總治療費用長遠可減少超過三成，折合約7.7億港元。每位女性由40歲開始應定期進行乳房X光造影檢查。而基金會一直提供可負擔的乳房X光造影檢查，以及為有經濟需要的女性提供免費乳健檢查。

基金會於2018年提交施政報告建議書，提倡「全民篩查三步走」方案，分階段推行全港性的乳癌篩查計劃。基金會樂見特區政府於2021年推出第一輪乳癌篩查先導計劃，響應了基金會的倡議。未來，基金會將繼續努力，提高公眾對乳癌的認識及推廣乳房健康的重要性，倡議完善本港乳健及乳癌防控方案。



熊維嘉醫生

## 龍年廚房 通宵點燈竅門

### 哪些人要經常點燈？

今年收到很多讀者的詢問，第一就是打算結婚添丁，想桃花旺些。第二就是冬天出生的人如何多些火？因為今年龍年是濕土，欠火，要加添些火。

玄學上有哪些關於「燈火」的竅門可以做？我又爆些內幕給大家知道。第一個密碼，就是西曆11月7日至翌年2月3日冬天出生的人，由今天開始，要通宵開廚房燈，多用



■西曆11月7日至翌年2月3日冬天出生的人，要通宵開廚房燈，增旺火運。

廚房去增旺火運。入廚煮飯是一種「火」加持，一個人火氣夠才有運行，因為火生土，是地產運。如果你是要火的人，又想結婚、又想多幾層樓，就要多些在家中煲湯、煮飯、炒麵，馬上便可改運。只要你肯做就得。

在八字用神上，如果你出生於西曆6月5日到8月6日這兩個月的人，可以不需要通宵開廚房燈，和比較不適合在廚房煮飯。

「燈」是「丁」，代表添丁，有一套電影叫《大紅燈籠高高掛》，就是哪一家門前掛紅燈籠，代表那天晚上有機會添丁，所以你想添丁，一定要懂得點燈，你有機會生龍仔、龍女，或蛇仔、蛇女也好命，接下來的這幾個月，你們要努力些了。

### 「聽香」占卜吉凶

你想知道今年是否能拍拖、結婚？中國傳統文化有一種古老的「問

香文化」，又叫「聽香文化」，是一種梅花易數，得到神靈想提示我們的資訊。怎樣問神呢？先上香三炷，然後向着今年的吉方走，今年的吉方就是西南方，你向着這吉方行，然後你耳朵聽到的第一句說話，就是神明跟你說的答案了！

譬如你問姻緣，如果你上完香出來，聽到身邊有人講「咪！大吉利是！」即是無希望了。如果你聽到旁邊有人講「今年紅鸞星動」，這就是神的回答，代表你今年會成事。

### 武財神為何騎虎？

有關元宵佳節，各地還有不同的風俗。在台北，元宵佳節時，寺廟外面擺了很多用麵粉和糖製、染成粉紅色的龜餅，一排一排放在枱面，那些是甚麼用？原來那隻龜能夠用龜背幫你擋走凶災，所以你要乞求一隻龜拿回家，叫做「乞龜」，讓那隻神龜去幫你擋煞。



到了年尾，你就負責要做一隻大的龜形糖餅送回寺廟去還神。所以，寺廟不用做龜餅，每年都有人會捧回來的，這是元宵佳節的習慣。

另一風俗在台北也很多，很多乩童在元宵節期間會扮成武財神趙公明。很多人不明白為甚麼武財神騎老虎？其實因為元宵節在正月，一定是寅月，寅月就是老虎月，騎住老虎就代表震懾住最惡的老虎了，再餵些肉就代表化白虎。武財

神出巡的時候，就送很多財富給民間。而看熱鬧的人們要不斷燒點炮仗扔向武財神，原來傳說炮仗越能夠接近武財神身邊爆炸，你就越好運！但由於他們是乩童，所以也不會受傷。每個鄉村也有很多俗例，很多很難解釋的東西。

新年期間，大家可以了解多些中國古文化的故事，也有很多很有趣的東西，其實也是一種心靈的加持。

■近代史粵劇《毛澤東》曾赴日本演出，創歷史先河，多次重演，4月12日至14日告別新光戲院演出三場，彌足珍貴，如你還從未看過近代史粵劇，請把握最後機會，歡迎來看戲及打卡作最後留念。

香港著名風水術數名師。近年因承租新光戲院及撰寫兼製作新派粵劇為人注目。十年間已上演了三十多套原創作品。近年開始拍攝玄學紀錄片。多次獲國際紀錄片大獎。

逢周一及周六刊登

部分圖片：李居明提供  
註：以上純屬作者個人意見，不代表本報立場。