

近視 400 以下注意

「近視 **N 百度**」意思是：

可看清楚的最遠距離約 $\frac{1}{N}$ 公尺

例如：近視**兩百度**，可看清楚的最遠距離約 **50 公分**
近視**四百度**，可看清楚的最遠距離約 **25 公分**

[註] 此處假設沒有散光、水晶體 / 玻璃體 / 視網膜異常、.....等其它影響視力的異常。

看**近物**，**別戴**眼鏡！

看近物戴眼鏡，眼睛／頸肩易**痠痛**

近視**兩百度**以內，看**電腦螢幕**請嘗試**不戴**眼鏡
近視**四百度**以內，看**紙本資料**請嘗試**不戴**眼鏡

[註] 1. 需「護目」、有其它視力異常而必須配戴眼鏡等情況除外。
2. 若不戴眼鏡看不清楚，可考慮配戴看電腦 / 閱讀專用眼鏡。
3. 此原則適用成年人。未成年者，應諮詢眼科醫師或視光師。

「辦公室」人因危害預防的第一步

近年來，世界各國大力提倡「人因危害預防」。對於一天之中有大量時間坐著看書、看紙本資料、看螢幕的廣大上班族而言，避免眼睛和頸肩的疲勞、痠痛，是重要的第一步。

知道近視度數的定義(N 百度 = 最遠可看清楚至約 $1/N$ 公尺處)後，請多多提醒近視度數不高的自己和朋友們：看近物時，可試著取下眼鏡喔！

[註] 成年之前，尤其是兒童時期，視力及眼球正在發展階段，若有視力異常，請務必尋求專業的眼科醫師及視光師之協助。

本文出自：許君豪醫師（職業醫學科）

資訊來源：華人建康網