【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 再這樣下去，你將會成為[青眼]白龍

文章內容:造成青光眼的原因

近年來，3C 產品日新月異，不管是白天還是黑夜，總是依賴著手機，或是電腦螢幕，有些是迫於工作，有些則是娛樂。而不管是哪種使用方式，都應該要確保你的眼睛在合理使用的範圍內，否則一旦長期的使你的眼睛眼壓過高，將有可能害你失明一輩子!

青光眼發生的原因是視神經受損，進而導致眼睛功能上的一些變化，而視神經的傷害是不可逆的，因此我們必須更愛惜眼睛。

如果你的眼睛長期感到眼壓高，也必須多多注意，眼球就像一顆水球，如果超過壓力就會損壞，所以眼睛一旦眼壓過高，視神經也會受到壓迫，因此讓眼睛保持在正常眼壓也是非常重要的。

而甚麼情況下會造成高眼壓?

一是大家最常犯的，關著燈滑手機，大家會覺得說，並不會刺眼，但是並不能把相對光源能去比絕對光源，好比如演唱會，大家都拿著手機開著手電筒，你只會在遠處看到一個光點，但是只要開一盞燈，照亮的範圍絕對是手機發出來的光多出好幾倍，因此當我們關著燈在滑手機時，手機的發光是絕對不足的，因此會造成眼壓上升，因為要花更多的力氣去看。

青光眼可分為急性青光眼和慢性青光眼。急性青光眼發生時可能導致以下症狀:

突然視力模糊、眼睛脹痛、頭痛、噁心嘔吐、看燈光周圍出現光暈

如果您的工作不能避免長時間觀看 3C，您可以參考以下建議:

1. 多吃 B1、B2 因為可以舒緩眼睛的血壓
2. 觀看 30 分鐘的螢幕休息 5 分鐘
3. 做眼部運動，來降低眼壓
4. 足夠的睡眠

參考資料

https://www.commonhealth.com.tw/article/74282#:~:text=%E5%8E%9F%E5%9B%A0%EF%BC%9A,%E8%A6%96%E9%87%8E%E5%92%8C%E8%A6%96%E5%8A%9B%EF%BC%8C%E7%94%9A%E8%87%B3%E5%A4%B1%E6%98%8E%E3%80%82

https://www.thenewslens.com/article/110599

https://pansci.asia/archives/93774

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
   - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
   - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
   - 字體行距，以固定行高 20 點為原則