

关注——

2023世界视觉日，呼吁“聚焦职场，呵护眼健康”



由世界卫生组织（WHO）和国际防盲协会（IAPB）共同发起的世界视力日，也称世界视觉日（World Sight Day），今年的世界视觉日为10月12日，主题为“Love Your Eyes at Work”（聚焦职场，呵护眼健康），强调了在职场中优先考虑眼健康的紧迫性。

这一主题是全球性的倡议，旨在引起人们对于眼部护理在工作环境中的关键性重视，促进健康的工作生活平衡，共同创造一个更加明亮的未来。

据36氪发布的《2022职场人用眼报告》显示，当下近九成职场人曾出现过眼部问题，其中用眼压力最大的是传媒/广告从业者，约39.73%的从业者每天用眼9小时以上；其次是金融行业；第三是互联网行业；制造业和教育行业分别排名第四和第五。

调查发现，眼部问题呈现出普遍化特征，仅10.97%的职场人从未有过任何眼部问题。其中，82%的职场人曾受到眼部干涩问题困扰；约七成感觉眼部酸胀、疼痛；近一半职场人会

因过度用眼导致视物模糊，而出现结膜充血、眼部红血丝增加和畏光症状的人群占比分别为38.13%和23.73%。

一位在媒体工作的95后编辑Grace表示，从上午10点到下午6点，基本上都对着电子屏幕沟通项目内容或剪辑视频。下班回家后，还会使用手机、平板等电子产品进行休闲娱乐活动，日均用眼时长约为15小时，眼睛常常会出现干涩、酸胀、红血丝增加等症状，因此，蒸汽眼罩、眼药水成为她日常生活中常备的必需品。

眼视光专家表示，长时间近距离看电子屏幕，会使眼睛处于调节痉挛状态，晶状体调节出现障碍，影响屈光系统的正常功能。再加上蓝光对眼部的刺激，很容易导致视疲劳、近视度数加深等症状，长期下去甚至会引起视功能紊乱，影响人们正常的工作生活。在此建议职场人士，办公时保持正确的坐姿，尽量让眼睛与电脑屏幕的距离保持在40cm左右，或者在医生指导下选择一些药物滋润眼睛。□