



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



戒煙綜合
服務中心

企業通訊
第十期(2020年12月)

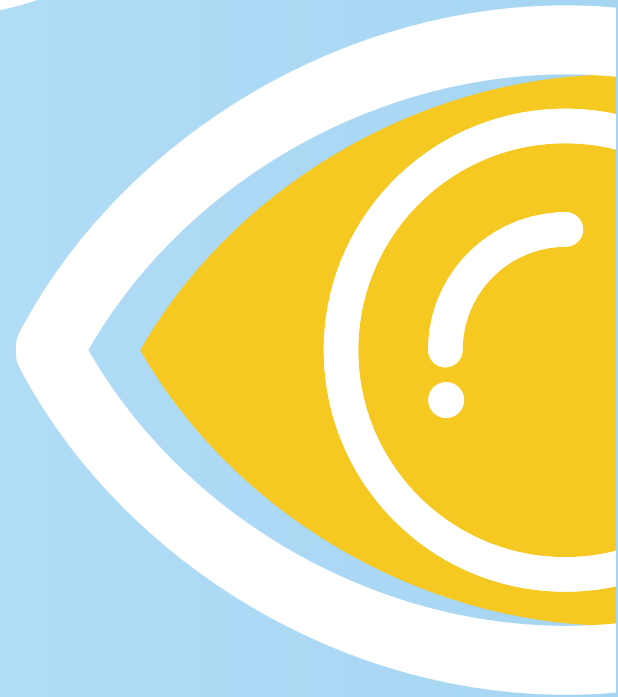
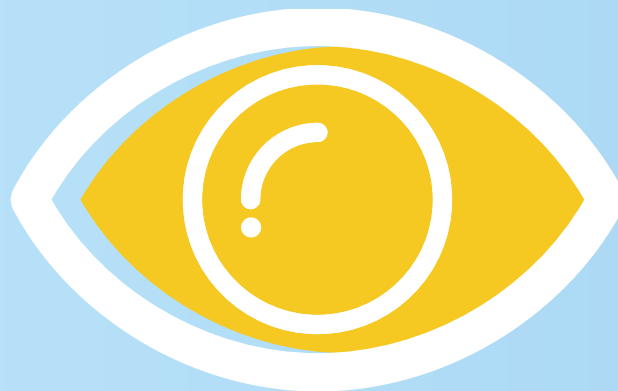
健康企業無煙計劃

在家工作眼乾乾 戒煙眼睛更健康



本期專題：

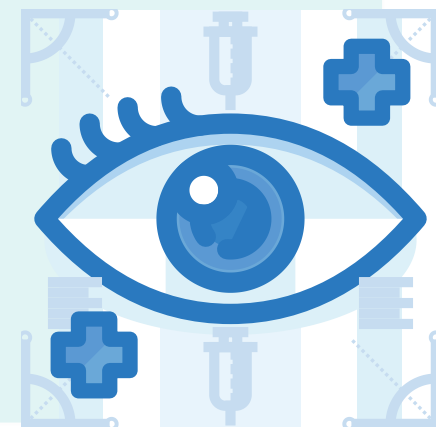
認識吸煙與眼睛健康的關係
護眼好方法
企業活動宣傳



前言

新型肺炎疫情反覆，不少上班一族要在家工作，而且假日都留在家中抗疫，增加了使用電子產品的機會。無論上班下班都長期觀看電子屏幕，使眼睛容易疲勞及受損。

近年市民對眼睛健康日漸關注，用不同的方式減低電子產品對眼睛的傷害，例如購入防藍光眼鏡、使用護眼電子屏幕及服用護眼保健品等。眼疾風險與生活習慣息息相關，然而煙草對眼睛的傷害似乎較少人關注。



吸煙好壞眼

白內障

吸煙阻礙眼部血液循環，使眼睛得不到所需養份，讓其組織快速退化。

美國眼科學會指出，吸煙會增加患白內障風險，糖尿病人如同時吸煙，患上此眼疾的風險會更高。

白內障患者的視力逐漸模糊，當影響工作及生活時，便需要接受手術醫治。

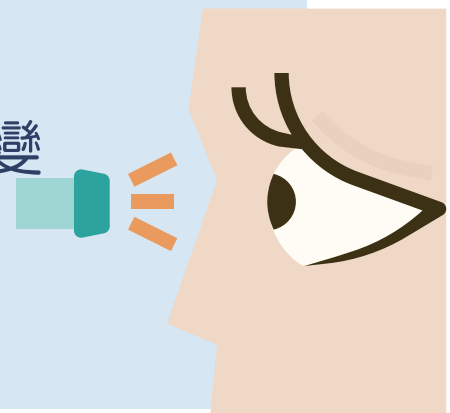


吸煙可引起眼疾

黃斑點病變

黃斑病變是導致失明的殺手之一，尤其年長患者很多時會伴隨老花和白內障，因而容易忽略症狀。英國一項研究分析75歲以上長者健康狀況，發現吸煙者患上老年黃斑病變機率，比非吸煙者高兩倍。

出現老年黃斑病變，會使中心視力下降，甚至產生影像變形、扭曲，更會影響患者辨別顏色的能力等。



吸煙可引起眼疾

乾眼症

煙草中有超過7000種的有害物質，當中的物質會損害眼睛健康。若吸煙者吸食傳統香煙，患上乾眼症的機會比非吸煙者高兩倍。

美國眼科醫學會（AAO）研究發現，吸電子煙人士患乾眼症機率是一般人的4倍以上，而乾眼症則是各種眼部病變的前兆，若持續吸食電子煙恐加劇症狀惡化。



資源來源: 研究：吸食電子煙易患乾眼症 恐損視力. (2019, November 24).

On.cc. https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/amenews/20191124/bkn-20191124210039075-1124_00972_001.html
office_stretching/

眼睛做運動一米字方向健眼操

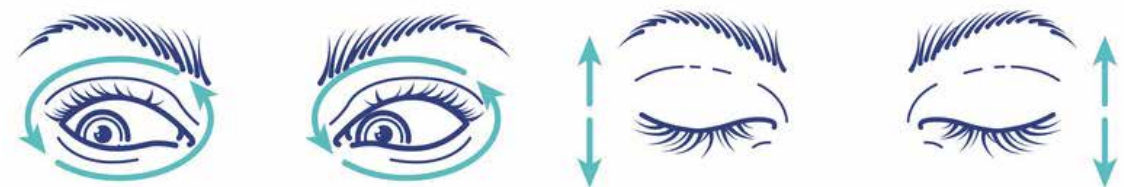
為了眼睛健康，做一些促進血液循環的小運動，可幫助眼睛紓解疲勞。
準備姿勢：坐或立直，頭部位置固定，放鬆面和頸肌肉。



1. 眼睛向上、向下、水平向左、水平向右緩看。



2. 眼睛向左下望、向右下望緩看。

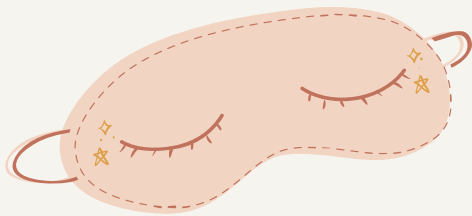


3. 眼睛順時針轉一轉，逆時針轉一轉，然後兩眼閉上眼睛休息。

在家護眼有辦法

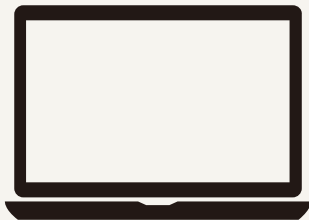
以下幾個小貼士有助保護我們眼睛健康：

1. 不吸煙及酗酒。



2. 充足睡眠，使眼睛有充份的休息，減少疲勞。

3. 空調冷氣要維持一定濕度，以免引起眼乾症狀。



4. 使用電腦時，也要確保環境光線充足，觀看電腦或其他電子屏幕約一小時左右，可遠望景物或觀看一些綠色植物以放鬆及舒緩眼睛疲勞。

職業無煙網上健康講座

職業無煙健康計劃



網上講座已經推出！

預防新型肺炎，由戒煙開始！

費用全免

計劃內容：
網上戒煙資訊講座
即時戒煙問與答
即時登記免費戒煙服務

想了解本計劃內容，
請WhatsApp/致電
2827 1068
5507 5506 (黃姑娘)

《寄住戒》宣傳短訊

透過簡單的短訊，讓員工
了解《寄住戒》服務計劃
及戒煙服務！

 5507 5506



1. 透過電話熱線登記 或 網上24小時預約服務

《預約快》



Facebook



僱員身體健康 主同樣受益

立即查詢或登記 健康企業無煙計劃

電話 2827-1068 (黃姑娘)

傳真 2827-2628

電郵 icsc-online@tungwah.org.hk

企業 活動花絮



外展企業活動



網上企業講座



網上即時互動

支持無煙企業的企業名單 (排名不分先後)

