



預防紫外線對眼睛造成的傷害

何謂紫外線

在太陽放出不同波長的輻射中，除了肉眼可見的七色彩虹，還有非肉眼看到的紫外線和紅外線。紫外線 (UV) 可分為三類：長波紫外線 UVA、中波紫外線 UVB 和短波 UVC。由於 UVC 屬短波輻射，會被臭氧層全部吸收，因此不會對眼睛造成傷害。

而 98% 的 UVA 和 2% 的 UVB 能穿透臭氧層到達地面，眼睛如長期接觸紫外線，會引致結膜黃斑、翼狀贅肉、角膜炎、白內障及黃斑點病變等眼疾。

如何預防紫外線對眼睛的傷害

於陽光猛烈的日子，一副合適的太陽眼鏡，可以有效減少進入眼球的光線，保護眼睛。但必須留意，戴上有色的太陽眼鏡後，瞳孔會因處於光線暗淡的環境下比平常放大；因此若戴上不能阻擋紫外線的太陽眼鏡，眼睛吸收到的紫外線將會比沒有戴上太陽眼鏡更多。故選購太陽眼鏡時，本會建議必須注意以下各點：

- 1) 透光度：** 紫外線的波長在 400 納米以下，故有效防止紫外線的眼鏡，應註明 UV400（即鏡片可吸收波長 400 納米以下的光線）或 100% UV Protection，表示為 100% 防止紫外線。
- 2) 鏡片的顏色：** 鏡片顏色的深淺與防紫外光功能無關，現時有近視透明鏡片亦能加入防紫外線的技術。相對而言，深色鏡片就減低強光對眼睛造成不適的功能較為理想，其中以灰色及茶色為佳，其他顏色如藍、橙、紅、紫等顏色會令景像嚴重偏色，只適合作短時間的配戴。
- 3) 鏡片的大小：** 宜選擇眼鏡設計較大及 wrap around 的款式，以遮擋更多的紫外光，並可防止光線從太陽眼鏡的周邊進入。
- 4) 兒童佩戴太陽眼鏡：** 兒童長時間在戶外活動，眼睛比成人更容易吸收紫外光，故此家長應為子女小心選擇合適的太陽眼鏡，因為一些質素差劣的鏡片，不但不能防止紫外光，甚至會令景像出現波浪或扭曲，對兒童眼睛的發育構成影響。
- 5) UV 隱形眼鏡：** 雖然市面上部份隱形眼鏡具有防 UV 功能，但由於覆蓋範圍非常有限，不能代替太陽眼鏡。在猛烈的陽光下，配戴隱形眼鏡人士亦應戴上適合的太陽眼鏡，方能有效預防紫外線對眼睛造成的傷害。

香港執業眼科視光師協會建議：

在猛烈的陽光下，應配戴有防禦紫外線的工具(太陽傘，太陽眼鏡，帽等)。在正午紫外線指數最高的時候，應盡量減少戶外活動的時間。

鏡片的選擇，建議應到有註冊眼科視光師的視力中心選購鏡片，並讓眼科視光師檢查眼睛的健康情況、屈光度數等，了解個人的生活習慣，如外出活動的時間及活動性質，以挑選一副最合適的太陽眼鏡。