



2015年7月22日 (三)



港聞 ▶ 醫知健：兒童遊玩做足防曬護眼

上一則 下一則

醫知健：兒童遊玩做足防曬護眼

要住得嘆過人,服務式住宅o岩晒你!

推薦 { 2 }



兒童外出應戴太陽眼鏡、撐傘或戴帽，減低紫外線的傷害。(資料圖片)

炎炎夏日，外出玩樂除了要為皮膚作防曬外，別忘了要保護靈魂之窗。香港執業眼科視光師協會調查發現，近四成受訪家長的子女在戶外活動時，眼睛「零」保護，既不撐傘，也不戴太陽眼鏡。不少家長忽略海水、玻璃外牆及路面會反光，折射紫外線進入眼睛。專家提醒家長，勿以太陽刺眼作眼睛防曬準則，即使天文台公布紫外線指數僅2（暴曬級數屬低），但仍要做足預防措施。



Abigail (左) 有十多副太陽眼鏡，但往往重視款式多於實際。



專家建議選用具有防紫外線功能的太陽眼鏡，而鏡片以茶色、綠色或灰色為佳。

協會今年六月以問卷訪問一千六百多名小學生家長，結果發現家長普遍知道紫外線對皮膚的傷害，但輕視對眼睛的影響。三成九受訪家長表示子女在戶外活動時，眼睛「零」保護，沒有撐傘、戴帽或戴太陽眼鏡。六成六人更誤以為紫外線指數高的時候，才需要為子女眼睛防曬；僅四成二人知道只要在太陽底下，便要做預防措施。

不少家長忽略紫外線可透過物件反光而進入眼睛，影響視力。逾半數受訪的家長不知道泳池水、海水、玻璃外牆、路面反光，均會折射紫外線進入眼睛。近三成家長更不知道眼睛吸收過多紫外線，將增加日後患上白內障的機會。

宜選「UV400」太陽鏡

Janet育有七歲女兒Abigail，兩人外出會戴太陽眼鏡，但女兒「貪靚」，考慮款式多於實際效用。余太的四歲兒子誤以為陰天便不用戴太陽眼鏡，「咁黑唔使戴啦」。

協會外務秘書蕭志忠解釋，本港夏季的紫外線暴曬級數多處於「甚高」或「極高」水平，不

AdWords 線上講堂

2015 10-12月最新課程，官方教你如何成功運用網路行銷

免費報名

Google

熱門搜尋關鍵字

- 升學顧問 減肥瘦身 海外升學 課程 幼兒課程
- 電話系統 市場推廣 婚紗攝影 網上商店 禮品
- 花籃 核數 商標 冷氣工程 英語 興趣班
- 不織布袋 五金廢料 會計 專業化妝 印刷
- 脫髮 宣傳方法



眼睛防曬小貼士

容輕視。兒童愛活動，在太陽底下的時間比成人多，瞳孔亦比成人大，會吸收較多紫外線，加上晶狀體比成人薄及清透，令紫外線更易照進視網膜，影響視力。紫外線對眼睛的即時影響包括光角膜炎，即暴曬數小時後眼睛感到疼痛，長遠亦增加患白內障、黃斑病變等眼疾風險。

協會會長鄭偉澤提醒家長，就算有雲遮擋，仍有高達八成的紫外線可穿透雲層，家長不應感到太陽刺眼才防曬。兒童只要在戶外，或紫外線指數達到2，便需要保護眼睛。他建議家長可以選擇具「UV400」標籤的太陽眼鏡，可阻擋逾九成紫外線，鏡片最好是灰色、綠色或茶色。

紫外線指數	暴曬級數
0-2	低
3-5	中
6-7	高
8-10	甚高
≥ 11	極高

資料來源：天文台

紫外線指數與暴曬級數

👉 第一手消息請下載on.cc東網*Phone/iPad/Android/Windows Phone Apps*

上一則：SUN焦點：內地設道路預告系統

下一則：醫知健：常食魚類母乳更優質

其他人正在閱讀

- ▶ 城中鏡：任大炮偉論樓市靠離婚
- ▶ 政壇：梁錦松畫蟲蟲最拿手
- ▶ 就事論事：區選小試
- ▶ 政壇：搞搞政：何健華任工總CEO有限制
- ▶ 香港仔至長洲增渡輪線
- ▶ 大搜查：古蹟恐淪曾大屋翻版

要聞港聞



SUN焦點：收牛肉乾當交泊車錢



SUN焦點：內地設道路預告系統



醫知健：兒童遊玩做足防曬護理



醫知健：常食魚類母乳更優質