

慎選 太陽眼鏡

艷陽高掛，很多人為了避免皮膚受紫外線傷害，都會塗上防曬霜，那麼靈魂之窗也要防曬嗎？

其實眼睛跟皮膚一樣都會曬傷，因此要佩戴太陽眼鏡阻隔紫外線。今期養和醫院註冊視光師會講解如何挑選合適的太陽眼鏡。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：張均賢

養和醫院註冊視光師
(第一部分) 葉海珊



▼ 除了着重太陽眼鏡的款式外，還要挑選有防紫外線功能的鏡片。

如何挑選 太陽眼鏡

面對猛烈的陽光，眼睛便會不自覺地眯起來，佩戴太陽眼鏡可以減少眩光。養和醫院註冊視光師（第一部分）葉海珊說，其實佩戴太陽眼鏡除了能阻擋陽光，令視覺更清晰外，還有過濾紫外線的功能，減少對眼睛造成傷害，視光師一般會建議最好選擇有效阻擋百分之九十九以上紫外線的太陽眼鏡。

選購太陽眼鏡時要注意以下兩點：

1 鏡面的大小

太陽眼鏡能完整遮蓋眼睛四周為佳。在戶外活動時，應選用全罩式太陽眼鏡，防止光線從上下或側面穿入。

2 眼鏡的貼面度

眼鏡愈貼面，鏡片與眼睛之間的距離愈短，令陽光的折射程度減少，防曬效果就愈好。如未能選購貼面的太陽眼鏡，就應戴帽或打傘子阻隔陽光。



▲ 應選擇比較貼面及能完整遮蓋眼睛的太陽眼鏡。



兒童 佩戴太陽鏡護眼

佩戴太陽鏡目的是阻擋紫外線傷害眼睛，因此兒童亦有需要佩戴。葉海珊說：「部分兒童使用控制近視加深的眼藥水，由於眼藥水會令瞳孔擴大，因此建議這些兒童日常佩戴太陽眼鏡保護眼睛。」

度數太陽眼鏡 利弊

近視人士外出時可換一副有度數的太陽眼鏡，可有效阻擋紫外線對眼睛損害。不過，這類太陽眼鏡亦有不足之處，葉海珊說，由於受度數和材質限制，一般難以做到貼面效果，令阻擋紫外線的功效大大降低。

另外，部分近視人士會選佩戴變色鏡片來阻擋紫外線，但因為鏡片不會變得太深色，因此佩戴者仍會有陽光刺眼的感覺，而鏡片一般需要兩至三分鐘變色，部分人士可能並不習慣。☹



▲ 近視的人士可選用掀蓋式的太陽鏡片，增加幅蓋度，保護雙眼。

紫外線對眼睛各部分造成的傷害

眼角膜

眼睛前端的一層薄膜。強勁的紫光線會令角膜潰爛、細胞受損並造成角膜炎。

晶體

眼睛內清晰透明部分，內裏包含多個細胞，如長期受紫外線侵害，細胞會乳化變成奶白色，提早出現白內障。

視網膜

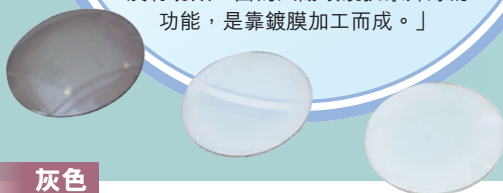
眼球後部一層非常薄的細胞層，中間直視是黃斑點位置。如紫外線長期入侵，會令黃斑點提早退化，形成視網膜黃斑色素病變。

眼白增生組織

紫外線長期入侵眼部，會令眼白增生組織，眼睛會變紅及造成不適，需要透過眼藥水及不斷眨眼舒緩。嚴重者需要以手術移除組織，但術後仍有機會再增生。

嚴選 鏡片顏色

市面上的鏡片顏色琳瑯滿目，但並非每一種顏色都有良好的遮光能力，葉海珊說，「太陽眼鏡鏡片應選茶、灰及綠色，它們既可阻擋陽光，亦能讓影像保持清晰。此外，還可因應用途而選擇黃色、偏光鏡片或加以水銀塗層的鏡片。而紅色或紫色的鏡片，多是為時尚或美觀，並不是保護眼睛的太陽眼鏡，鏡片顏色的深淺只能阻擋可見光，對阻擋紫外線是沒有功效，因為太陽眼鏡抗紫外線的功能，是靠鍍膜加工而成。」



灰色

適合駕駛人士使用，能保持自然色調，平均吸收到光線，令看來的顏色像真度較高。



茶色

較多人選擇的顏色，能吸收藍光光量，增強對比，可看到細微之處，清晰度高。



綠色

能有效吸收藍色和紅色的光線，視野的色調會較自然，令佩戴者視覺效果變得柔和。

黃色

適合在室內或夜間駕駛人士佩戴，對光敏感度高，令清晰度提高。

偏光鏡片

可過濾眩光和反射光，減少在水面或雪地反光，適合進行釣魚、水上或雪地活動時使用。

水銀鏡片

能減少反光面的刺眼強光，不會造成影像差異。