

太陽眼鏡防白內障

撰文：眼科專科醫生林思泳

為免在猛烈陽光下曝曬而傷害皮膚，很多人都會塗防曬霜。但不說你可能不知，原來眼睛都要防曬，因為雙眼長期受陽光照射有可能導致白內障和黃斑病變等，所以你還是快快架上太陽眼鏡，趕潮流的同時，還可以好好保護雙眼呢！

紫外線怎樣傷害眼睛？

短時間於陽光下活動雖不至立即損害眼睛，但紫外線對眼睛的殺傷力不亞於對皮膚的傷害。眼睛在短時間內大量吸收紫外線的話，會令角膜細胞受損發炎，出現眼痛、發紅、畏光、流眼水、眼睛睜不開、有強烈異物感等症狀。眼睛長期受到紫外線照射的話，結膜就會退化，出現結膜黃斑；若黃斑不斷增大則可能發展成為胬肉，逐漸向瞳孔增生，令視力模糊，需要做手術切除。若你任由雙眼曝曬於陽光底下，紫外線會穿透角膜進入眼內的晶體，使晶體變得混濁，造成白內障，最終可導致失明。此外，紫外線對視網膜黃斑點的傷害亦不容忽視，老人黃斑病變近年已經成為發達地區位居前列的致盲原因了！

陽光多猛才要防曬？

當紫外線指數達到3 或以上，就足以損害眼睛，你最好架上太陽眼鏡，並避免長時間曝露於陽光之下。除了佩帶防紫外線的太陽眼鏡，你從事戶外活動時還要減少陽光直接照射眼睛，例如攜帶雨傘、帽等防曬工具，並盡量逗留在有樹蔭的地方。你更要謹記切勿直視太陽，否則可導致雙眼永久受損。

嚴選太陽眼鏡有準則

市面上的太陽眼鏡有不同顏色，透光度又有深有淺，怎樣挑選才能真正有效保護眼睛免受紫外線傷害？

• 過濾99% 紫外線

鏡片顏色的深淺與其阻擋紫外線的功​​效根本無關，你應選購標明能過濾99% 至100% 紫外線，並能同時過濾UVA 和UVB 的鏡片。材質上應選擇光學鏡片或膠鏡片，它們較玻璃鏡片更能阻擋紫外線。

• 灰綠色鏡片最佳

灰色、綠色、啡色是最理想的鏡片顏色。灰色鏡片能讓各種顏色的光線平均通過，影像最為逼真。綠色鏡片吸收光線的能力與眼睛對光線的敏感度類似，景物顏色不會被扭曲。啡色鏡片則能吸收大部分藍光，增強對比度，讓你能看清楚細微景物。相反，紅、藍、紫、黃的鏡片容易令眼睛疲倦，視線模糊，不宜選用。

• 影像無扭曲

優質的鏡片能反射光線而不扭曲影像，試戴時不應有虛浮、暈眩的感覺。

• 弧形鏡片更理想

鏡片的大小應能完全遮蔽雙眼，弧形設計則更理想，因為可防止強光從兩側照射眼睛。