

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零一一年十二月

第五十三期

卫生署学生健康服务出版

编者的话

近年不少年轻人都爱配戴俗称「大眼仔」的有色隐形眼镜，「大眼仔」一般被标榜为可令双眼变大、变靚，它们真的如此神奇吗？配戴后对眼睛有害处吗？

随着电子资讯科技迅速发展，我们每天使用智能手提电话及电脑的时间愈来愈长。究竟如何使用才可保护眼睛、避免视力受损呢？

全视线变色镜片可因应阳光的光暗而迅速调整其深浅色，可让配戴者在室内和晚上都能保持清晰的视觉，而到了户外阳光充足的地方，它可帮助阻隔眩光与紫外线，从而保护我们的眼睛。可是全视线变色镜片却比传统变色镜片昂贵，它真的物有所值吗？

今期我们请来学生健康服务的视光师，为大家介绍在使用以上新产品时的正确方法及必须注意的安全事项。希望我们在使用这些流行产品的同时，能注意眼睛健康，让我们真正享受到新科技的乐趣。



H
P
D
E
S
Z
V
P
R
U
A

编者的话

编辑委员会：王敏菁医生、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、黎昭华护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上

English version is available on our website.

护眼新知

引言

视光师 林坚盛
张志豪
黄颖仪

现今的科技一日千里，崭新的产品不断推陈出新。虽然这些发明为我们的生活带来了不少方便，但如果不适当地使用它们，有可能会对我们的身体构成不良的影响。因此，使用各种新产品的时候要注意正确的使用方法，以保障个人的健康。

以下为大家介绍几款产品近年在本港非常流行，但使用时必须注意安全的事项，否则，有可能会影响我们的视力或眼睛健康。



「大眼仔」隐形眼镜

甚么是「大眼仔」隐形眼镜？

「大眼仔」隐形眼镜其实是一种有色的隐形眼镜。配戴后会遮蔽眼睛虹膜原有的颜色，具有改变眼睛虹膜颜色的化妆效果。另外，由于它的面积较原来的虹膜面积大，看起来眼睛像变大了，所以一般俗称为「大眼仔」。这种「大眼仔」有色隐形眼镜近年在本港兴起，连一些本身并非专营眼镜的店铺亦有廉价的「大眼仔」出售，购买时不用验眼、试戴，即买即用，令「大眼仔」的热潮更加炽热。



为甚么「大眼仔」隐形眼镜产生很多眼睛的问题？

以往，人们选择配戴隐形眼镜，目的是不想依赖有框的眼镜来矫正视力。他们会到聘有注册视光师的店铺验眼配镜。但在「大眼仔」隐形眼镜的使用者当中，很多本身是没有视力的问题。他们配戴「大眼仔」的目的只为达致美观的效果。而年轻人往往贪便宜及贪方便，便到普通的零售店，甚或于网上购买。不少配戴者其实对隐形镜均缺乏认识，错误使用以致眼睛的健康受损害。

「大眼仔」隐形眼镜与眼睛健康

隐形眼镜与普通有框眼镜不同，不是单靠近视、远视或散光等度数便可购买到适合的隐形眼镜。因为不同牌子或款式的有色隐形眼镜，其弧度和大小均有不同，未必人人合用。所以像验配其他隐形眼镜一样，需要视光师评估使用者的日常生活习惯、眼睛状况和眼球弧度等才能验配。

不当地使用隐形眼镜，轻则可出现眼干及视力间歇地变得模糊等情况；重则可引致眼睛发炎，严重者更会出现溃疡的徵状及视力的永久损害。在某些情况中，因眼睛已经受损，即使及时医治，或许将来都不能再配戴任何隐形眼镜。

配戴隐形眼镜应注意的事项：

1. 必须找合资格视光师验配，不要随便于普通的店铺或网上购买。
2. 要遵从视光师的意见，不可擅自延长配戴镜片的时间。
3. 要定期找视光师检查眼睛的状况。
4. 严格遵从护理隐形眼镜的程序，并要有良好的卫生习惯。
5. 经常清洗或定期更换消毒盒。
6. 当眼睛有异物感或灼痛感便应马上停戴，并尽快找视光师或眼科医生检查。

智能手提电话及电脑

智能手机及电脑与眼睛健康

现今智能手机及电脑大行其道。无论是在办公室、餐厅，还是在公共交通工具上，随时随地都能看到不同年龄的人士利用这些产品看小说、玩游戏等。可是，这些潮流商品却会给眼睛构成压力，以下是其中几项：

1. 实际上，当我们看东西时，我们的眼帘是在不断地及有规律地眨动着，有如汽车的雨刷，不间断地将泪水均匀地涂抹在角膜及结膜上，这样不仅能起到润滑的作用，同时还将眼球表面的代谢废物或外来的灰尘等刷走，以保护我们的眼睛。在正常情况下，孩子眼帘眨动的次数每分钟为15至20次，但在使用手机及电脑时，往往由于精神高度集中，眨眼的次数会大大减少，令眼睛感到干涩、痛楚、有异物感或出现眼红及视力模糊的情况。



2. 人们通过智能手机 阅读文字信息或浏览网页时，会比手里拿着一本书或一张报纸更贴近眼睛，而且很多时都会不知不觉地越看越近，从而增加眼睛的疲劳程度。另外，智能手机上字元的尺寸均很细微，这样会进一步增加我们视觉的负担（尤其是那些要配戴眼镜的人士），造成头疼、视觉疲劳和长时间使用后出现视觉模糊等现象。长此以往，容易诱发近视或令近视加深。
3. 另外，必须注意的是来自平板电脑液晶屏的强光。若显示器的亮度达至 $100\text{cd}/\text{m}^2$ 时，这些强光已经会对眼睛造成一定的影响。而平板电脑一般都配备一块高亮度（ $300\text{cd}-500\text{cd}/\text{m}^2$ ）的液晶屏幕令显示效果更锐利，这样就更容易导致视网膜与黄斑区的损伤及病变，随之出现的便是视力下降的情况。

使用智能手机及电脑的注意事项

1. 使用时间不宜过长，每半小时便要休息一会，闭眼或向远处眺望数分钟，防止眼睛过度疲劳。
2. 眼睛与智能手机之间应保持30厘米左右的距离，而使用电脑时的适当距离应为40-60厘米。
3. 使用时，周围环境的光线不宜过强或过暗，并应从左前方射来，以免头部的阴影妨碍光线的照射。
4. 将屏幕光度调低至舒适水平。
5. 不要在摇晃的环境中使用这些电子产品。
6. 多进行户外活动，例如游水和打波，使眼睛有机会休息和松弛。
7. 家长应多加留意子女的举动，如发现他们看东西时爱歪头、皱眉、眯眼等，便应带子女检查视力。

全视线变色镜片

甚么是全视线变色镜片？

全视线镜片其实是一种新式的变色镜片，在室内或晚间时，镜片呈无色和透明状态。当接触到阳光时，全视线镜片会依据环境光度，自动且快速地调整其色泽，减少令人不适的眩光，同时可大幅改善眼睛的疲劳现象。另外，它能有效地阻挡对眼睛有害的紫外线（UVA及UVB），保护眼睛长远的健康。



全视线镜片与传统的变色镜片的不同之处是后者将感光物料直接注入液态树脂镜片原料，因此会因镜片度数不同而深浅不一。近视镜片中心的厚度较外围薄，感光物料较少，变色后镜片的中心颜色会较外围浅。相反，远视镜片中心较外围厚，变色后颜色便较外围深，配戴者可能会觉得不美观。而全视线镜片是将变色膜以热熔法紧密黏着于镜片的表面。因此不论镜片度数深浅，颜色都一样均匀美观。但全视线镜片一般较传统变色镜片昂贵。

选择和使用全视线镜片应注意事项

1. 全视线变色镜片的优点是方便和安全，但在某些情况下，变色镜并不适用：
 - i. 车厢内：因汽车的挡风玻璃一般会阻隔部分紫外线，故变色镜在车厢内不会变得很深色。但当周围光线仍然刺眼时，司机便会因镜片的色调不够深而受到眩光的影响。
 - ii. 对光线特别敏感的人士：这些人士（例如刚动过眼部手术或滴了扩大瞳孔眼药水的人士）就算身处室内也可能会觉得光线刺眼。在这种情况下，变色镜片未必能符合他们的需要，他们可能要配戴太阳眼镜。
 - iii. 户外：若需要长时间于户外工作、前往海滩或高海拔的地区、参与水上活动或滑雪等，就应该选择保护性更强的太阳眼镜。
2. 全视线镜片的表面如被刮花，将会影响变色的效果。
3. 在一般情况下，变色镜在接触到紫外线后，镜片颜色可在半分钟内由浅变深，但若由阳光普照的户外进入室内，镜片需要较长的时间才可退色至原本透明的状态。
4. 变色镜的涂层有一定寿命，通常为期约两年，其后变色速度会减慢及色调变深后无法完全还原透明无色的状态。

总结

我们在享受新产品带来方便的同时，亦需要了解及注意其安全使用的原则和方法，才能保障个人健康及舒适地受惠于科技对人类作出的贡献。



在过去的三个月，我们邀请了同学们表达他们在「我的护眼之道」这方面的心得；很多同学也踊跃回应。以下是一部分同学的心声：

心声版

如果前面的头发
过长就要夹起



多休息



会少看电视，
爱护眼睛

不要在床上
读书

不要玩电脑
太久



足够光源下才
可看书

记得定期
验眼



坐车时不要
看书

看书时眼睛与书
本要相距30厘米

不可用手
擦眼睛

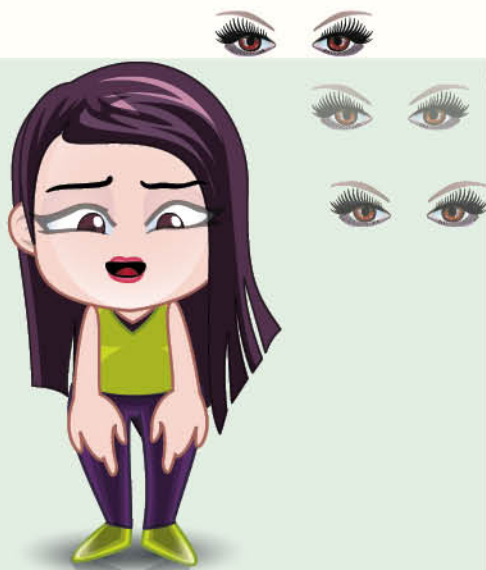


我们用眼睛看世界，认识新事物和学习新知识，所以我们要好好地保护我们的眼睛。最近我们收到玲玲同学的来信，信中提到「大眼仔」隐形眼镜的问题。现在让我们看看她的问题和我们的回覆吧。

通讯站的姐姐：

你们好！我今年12岁，是小学六年级的学生，上星期姊姊带我一起去参加同学的聚会。那天，姊姊看见她同学的眼睛和平时不同，所以便问她的原因。原来她戴了一种有颜色的隐形眼镜，还除了下来，让我姊姊戴上。我很担心这样会不会对姊姊的眼睛造成伤害。若果那个同学再建议姊姊去买及戴这样的眼镜，我应怎样做？因为我们一家的眼睛都是小的，我怕姊姊会因为爱美而去戴这样的眼镜。谢谢你们！

玲玲上



亲爱的玲玲：

收到你的来信，知道你的姊姊尝试过戴一种有颜色的隐形眼镜，但是你担心不正确的使用方法会令姊姊的眼睛受到伤害，我们很明白你的心情。其实，若果你的姊姊决定配戴隐形眼镜的话，你可以建议她到聘有注册视光师的店铺配戴。视光师会跟据配戴者的情况，例如生活习惯、眼睛的情况和眼球的弧度而为使用者验配。而配戴隐形眼镜时也有很多应该留心的事项需要视光师的指导。另外，隐形眼镜是不可以交换配戴的，因为这样容易导致交叉感染。所以玲玲同学你要将事实告诉姊姊，让姊姊明白到事情的危险性。多谢你的查询。

祝身体健康！

健康通讯站

有趣健康常識 Q&A

以下那些不是护眼的健康生活模式：

1. 多进食含丰富维生素A的食物如红萝卜
2. 看电视时，应关掉室内灯光
3. 配戴任何眼镜，必须经注册的专业视光师验眼
4. 阅读时要在光线充足的地方阅读，同时灯光要均匀



(答案：在本刊 物内寻找)

护眼新知

基本的护眼之道包括良好的阅读习惯，阅读时眼睛和书本的距离最少30厘米，不要躺着或在光线不足的地方阅读，灯光要均匀，亦不要在行驶中的交通工具上看书，每半小时便要休息一会儿。用智能手提电话及电脑玩电子游戏或上网时，要将荧幕的光线调至舒适的水平。

除此之外，要保持身体及眼睛健康，饮食要均衡，多进食含丰富维生素A的食物如红萝卜等，对眼睛的健康成长是有帮助的。

如要配戴任何形式的隐形眼镜，必须经注册的专业视光师验配。

健康小贴士

如欲查询有关学生健康上的问题
欢迎与本通讯站联络

请在信纸上写上
你的姓名、地址
及联络电话

九龙观塘
启田道九十九号
蓝田分科诊所四号楼
健康通讯站

健康通讯站