



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零一一年十二月 第五十三期 衛生署學生健康服務出版

編者的話

近年不少年輕人都愛配戴俗稱「大眼仔」的有色隱形眼鏡，「大眼仔」一般被標榜為可令雙眼變大、變靚，它們真的如此神奇嗎？配戴後對眼睛有害處嗎？

隨著電子資訊科技迅速發展，我們每天使用智能手提電話及電腦的時間愈來愈長。究竟如何使用才可保護眼睛、避免視力受損呢？

全視線變色鏡片可因應陽光的光暗而迅速調整其深淺色，可讓配戴者在室內和晚上都能保持清晰的視覺，而到了戶外陽光充足的地方，它可幫助阻隔眩光與紫外線，從而保護我們的眼睛。可是全視線變色鏡片卻比傳統變色鏡片昂貴，它真的物有所值嗎？

今期我們請來學生健康服務的視光師，為大家介紹在使用以上新產品時的正確方法及必須注意的安全事項。希望我們在使用這些流行產品的同時，能注意眼睛健康，讓我們真正享受到新科技的樂趣。

H
PIN
DZU
FRAVE
JHNUID
VPOEFFR
PREHNDNS
UADHEENP



編者的话

編輯委員會：王敏菁醫生、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、黎昭華護士、陳建佩護士

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968

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

英文版刊載於網頁上

English version is available on our website.

護眼新知

引言

視光師 林堅盛
張志豪
黃穎儀

現今的科技一日千里，嶄新的產品不斷推陳出新。雖然這些發明為我們的生活帶來了不少方便，但如果不能適當地使用它們，有可能會對我們的身體構成不良的影響。因此，使用各種新產品的時候要注意正確的使用方法，以保障個人的健康。

以下為大家介紹的幾款產品近年在本港非常流行，但使用時必須注意安全的事項，否則，有可能會影響我們的視力或眼睛健康。



「大眼仔」隱形眼鏡

甚麼是「大眼仔」隱形眼鏡？

「大眼仔」隱形眼鏡其實是一種有色的隱形眼鏡。配戴後會遮蔽眼睛虹膜原有的顏色，具有改變眼睛虹膜顏色的化妝效果。另外，由於它的面積較原來的虹膜面積大，看起來眼睛像變大了，所以一般俗稱為「大眼仔」。這種「大眼仔」有色隱形眼鏡近年在本港興起，連一些本身並非專營眼鏡的店舖亦有廉價的「大眼仔」出售，購買時不用驗眼、試戴，即買即用，令「大眼仔」的熱潮更加熾熱。

為什麼「大眼仔」隱形眼鏡產生很多眼睛的問題？

以往，人們選擇配戴隱形眼鏡，目的是不想依賴有框的眼鏡來矯正視力。他們會到聘有註冊視光師的店舖驗眼配鏡。但在「大眼仔」隱形眼鏡的使用者當中，很多本身是沒有視力的問題。他們配戴「大眼仔」的目的只為達致美觀的效果。而年輕人往往貪便宜及貪方便，便到普通的零售店，甚或於網上購買。不少配戴者其實對隱形鏡均缺乏認識，錯誤使用以致眼睛的健康受損害。



「大眼仔」隱形眼鏡與眼睛健康

隱形眼鏡與普通有框眼鏡不同，不是單靠近視、遠視或散光等度數便可購買到適合的隱形眼鏡。因為不同牌子或款式的有色隱形眼鏡，其弧度和大小均有不同，未必人人合用。所以像驗配其他隱形眼鏡一樣，需要視光師評估使用者的日常生活習慣、眼睛狀況和眼球弧度等才能驗配。

不當地使用隱形眼鏡，輕則可出現眼乾及視力間歇地變得模糊等情況；重則可引致眼睛發炎，嚴重者更會出現潰瘍的徵狀及視力的永久損害。在某些情況中，因眼睛已經受損，即使及時醫治，或許將來都不能再配戴任何隱形眼鏡。

配戴隱形眼鏡應注意的事項：

- 必須找合資格視光師驗配，不要隨便於普通的店舖或網上購買。
- 要遵從視光師的意見，不可擅自延長配戴鏡片的時間。
- 要定期找視光師檢查眼睛的狀況。
- 嚴格遵從護理隱形眼鏡的程序，並要有良好的衛生習慣。
- 經常清洗或定期更換消毒盒。
- 當眼睛有異物感或灼痛感便應馬上停戴，並盡快找視光師或眼科醫生檢查。

智能手提電話及電腦

智能手機及電腦與眼睛健康

現今智能手機及電腦大行其道。無論是在辦公室、餐廳，還是在公共交通工具上，隨時隨地都能看到不同年齡的人士利用這些產品看小說、玩遊戲等。可是，這些潮流商品卻會給眼睛構成壓力，以下是其中幾項：



- 實際上，當我們看東西時，我們的眼簾是在不斷地及有規律地眨動着，有如汽車的雨刷，不間斷地將淚水均勻地塗抹在角膜及結膜上，這樣不僅能起到潤滑的作用，同時還將眼球表面的代謝廢物或外來的灰塵等刷走，以保護我們的眼睛。在正常情況下，孩子眼簾眨動的次數每分鐘為15至20次，但在使用手機及電腦時，往往由於精神高度集中，眨眼的次數會大大減少，令眼睛感到乾澀、痛楚、有異物感或出現眼紅及視力模糊的情況。

2. 人們通過智能手機閱讀文字信息或瀏覽網頁時，會比手裏拿着一本書或一張報紙更貼近眼睛，而且很多時都會不知不覺地越看越近，從而增加眼睛的疲勞程度。另外，智能手機上字元的尺寸均很細微，這樣會進一步增加我們視覺的負擔（尤其是那些要配戴眼鏡的人士），造成頭疼、視覺疲勞和長時間使用後出現視覺模糊等現象。長此以往，容易誘發近視或令近視加深。
3. 另外，必須注意的是來自平板電腦液晶屏的強光。若顯示器的亮度達至 $100\text{cd}/\text{m}^2$ 時，這些強光已經會對眼睛造成一定的影響。而平板電腦一般都配備一塊高亮度($300\text{cd}-500\text{cd}/\text{m}^2$)的液晶屏幕令顯示效果更銳利，這樣就更容易導致視網膜與黃斑區的損傷及病變，隨之出現的便是視力下降的情況。

使用智能手機及電腦的注意事項

1. 使用時間不宜過長，每半小時便要休息一會，閉眼或向遠處眺望數分鐘，防止眼睛過度疲勞。
2. 眼睛與智能手機之間應保持30厘米左右的距離，而使用電腦時的適當距離應為40-60厘米。
3. 使用時，周圍環境的光線不宜過強或過暗，並應從左前方射來，以免頭部的陰影防礙光線的照射。
4. 將屏幕光度調低至舒適水平。
5. 不要在搖晃的環境中使用這些電子產品。
6. 多進行戶外活動，例如游水和打波，使眼睛有機會休息和鬆弛。
7. 家長應多加留意子女的舉動，如發現他們看東西時愛歪頭、皺眉、瞇眼等，便應帶子女檢查視力。

全視線變色鏡片

甚麼是全視線變色鏡片？

全視線鏡片其實是一種新式的變色鏡片，在室內或晚間時，鏡片呈無色和透明狀態。當接觸到陽光時，全視線鏡片會依據環境光度，自動且快速地調整其色澤，減少令人不適的眩光，同時可大幅改善眼睛的疲勞現象。另外，它能有效地阻擋對眼睛有害的紫外線（UVA及UVB），保護眼睛長遠的健康。



全視線鏡片與傳統的變色鏡片的不同之處是後者將感光物料直接注入液態樹脂鏡片原料，因此會因鏡片度數不同而深淺不一。近視鏡片中心的厚度較外圍薄，感光物料較少，變色後鏡片的中心顏色會較外圍淺。相反，遠視鏡片中心較外圍厚，變色後顏色便較外圍深，配戴者可能會覺得不美觀。而全視線鏡片是將變色膜以熱熔法緊密黏著於鏡片的表面。因此不論鏡片度數深淺，顏色都一樣均勻美觀。但全視線鏡片一般較傳統變色鏡片昂貴。

選擇和使用全視線鏡片應注意事項

1. 全視線變色鏡片的優點是方便和安全，但在某些情況下，變色鏡並不適用：
 - i. 車廂內：因汽車的擋風玻璃一般會阻隔部分紫外線，故變色鏡在車廂內不會變得很深色。但當周圍光線仍然刺眼時，司機便會因鏡片的色調不夠深而受到眩光的影響。
 - ii. 對光線特別敏感的人士：這些人士（例如剛動過眼部手術或滴了擴大瞳孔眼藥水的人士）就算身處室內也可能會覺得光線刺眼。在這種情況下，變色鏡片未必能符合他們的需要，他們可能要配戴太陽眼鏡。
 - iii. 戶外：若需要長時間於戶外工作、前往海灘或高海拔的地區、參與水上活動或滑雪等，就應該選擇保護性更強的太陽眼鏡。
2. 全視線鏡片的表面如被刮花，將會影響變色的效果。
3. 在一般情況下，變色鏡在接觸到紫外線後，鏡片顏色可在半分鐘內由淺變深，但若由陽光普照的戶外進入室內，鏡片需要較長的時間才可退色至原本透明的狀態。
4. 變色鏡的塗層有一定壽命，通常為期約兩年，其後變色速度會減慢及色調變深後無法完全還原透明無色的狀態。

總結

我們在享受新產品帶來方便的同時，亦需要了解及注意其安全使用的原則和方法，才能保障個人健康及舒適地受惠於科技對人類作出的貢獻。



在過去的三個月，我們邀請了同學們表達他們在「我的護眼之道」這方面的心得；很多同學也踴躍回應。以下是一部分同學的心聲：



我們用眼睛看世界，認識新事物和學習新知識，所以我們要好好的保護我們的眼睛。最近我們收到玲玲同學的來信，信中提到「大眼仔」隱形眼鏡的問題。現在讓我們看看她的問題和我們的回覆吧。

通訊站的姐姐：

你們好！我今年12歲，是小學六年級的學生，上星期姊姊帶我一起去參加同學的聚會。那天，姊姊看見她同學的眼睛和平時不同，所以便問她的原因。原來她戴了一種有顏色的隱形眼鏡，還除了下來，讓我姊姊戴上。我很擔心這樣會不會對姊姊的眼睛造成傷害。若果那個同學再建議姊姊去買及戴這樣的眼鏡，我應怎樣做？因為我們一家的眼睛都是小的，我怕姊姊會因為愛美而去戴這樣的眼鏡。謝謝你們！

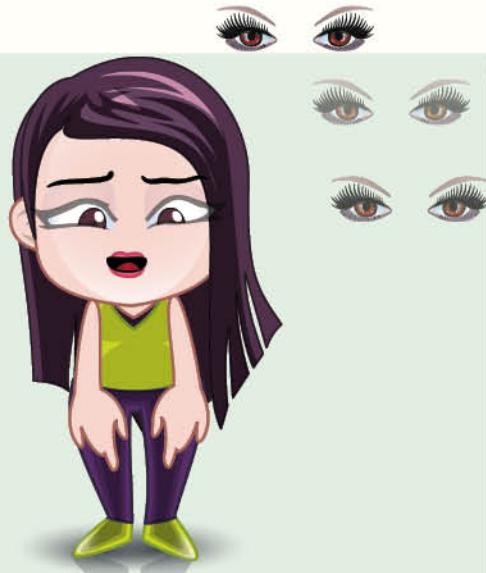
玲玲上

親愛的玲玲：

收到你的來信，知道你的姊姊嘗試過戴一種有顏色的隱形眼鏡，但是你擔心不正確的使用方法會令姊姊的眼睛受到傷害，我們很明白你的心情。其實，若果你的姊姊決定配戴隱形眼鏡的話，你可以建議她到聘有註冊視光師的店舖配戴。視光師會根據配戴者的情況，例如生活習慣、眼睛的情況和眼球的弧度而為使用者驗配。而配戴隱形眼鏡時也有很多應該留心的事項需要視光師的指導。另外，隱形眼鏡是不可以交換配戴的，因為這樣容易導致交叉感染。所以玲玲同學你要將事實告訴姊姊，讓姊姊明白到事情的危險性。多謝你的查詢。

祝身體健康！

健康通訊站



有趣健康常識 Q&A

以下那些不是護眼的健康生活模式：

1. 多進食含豐富維生素A的食物如紅蘿蔔
2. 看電視時，應關掉室內燈光
3. 配戴任何眼鏡，必須經註冊的專業視光師驗眼
4. 閱讀時要在光線充足的地方閱讀，同時燈光要均勻



(答案：在本刊物內尋找)

護眼新知

基本的護眼之道包括良好的閱讀習慣，閱讀時眼睛和書本的距離最少30厘米，不要躺着或在光線不足的地方閱讀，燈光要均勻，亦不要在行駛中的交通工具上看書，每半小時便要休息一會兒。用智能手提電話及電腦玩電子遊戲或上網時，要將熒幕的光線調至舒適的水平。

健康小貼士

除此之外，要保持身體及眼睛健康，飲食要均衡，多進食含豐富維生素A的食物如紅蘿蔔等，對眼睛的健康成長是有幫助的。

如要配戴任何形式的隱形眼鏡，必須經註冊的專業視光師驗配。

如欲查詢有關學生健康上的問題
歡迎與本通訊站聯絡

請在信紙上寫上
你的姓名、地址
及聯絡電話

九龍觀塘
啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站

健康通訊站