



黄色太阳镜滤蓝光最护眼

镜片颜色并非越深越好,相反颜色越深对眼睛伤害越大;最好选择偏光镜片

夏天来到,人们开始戴太阳镜出行。可是,并非所有人都知道,选择太阳镜是门大学问。很多人以为,镜片颜色越深越护眼。专家表示,其实相反,镜片颜色越深对眼睛伤害越大。专家提醒,太阳镜达到 UV400 标准,即可阻断有害紫外线;黄色或茶色镜片能滤除大量蓝光,是太阳镜的较好选择;此外,在太阳镜的材质上,专家认为,相对而言,偏光镜片较为理想。

这些误区你知道吗

误区 1:镜片颜色越深越护眼
专家:镜片颜色越深对眼睛伤害越大



太阳镜主要是用于防止紫外线对眼睛的损伤。因为紫外线可能会诱发角膜浑浊、白内障、翼状胬肉等。很多人以为,太阳镜颜色越深越好。但事实并非如此。眼科专家胡利介绍,戴颜色太深的太阳镜,对眼睛的伤害更大。因为,深色眼镜不仅会使得我们视物变暗,而且会使瞳孔变大,这样,通过瞳孔区的紫外线量更多,对晶状体及视网膜的伤害范围就会变得更宽,从而容易诱发青光眼、白内障。

眼科专家沙翔垠认为,深色的太阳镜虽然能够阻挡部分光线对眼睛的伤害,但难以阻挡紫外线、蓝光等有害光线。

误区 2:小朋友没必要戴墨镜
专家:视觉功能未完成发育更应戴



很多人以为,小朋友那么小,没必要戴墨镜,即使戴,也是为了看起来更可爱。沙翔垠介绍,小朋友在强烈的阳光下,更应该戴太阳镜保护眼睛。因为长期的光损伤积累到一定程度,会影响眼睛结构和晶状体。尤其是 3 岁以下儿童,由于他们的视觉功能还没有完成发育,更需要避免强烈阳光的直接刺激。

太阳镜应该这样戴

只要太阳镜达到 UV400 标准 即可阻断有害紫外线



胡利介绍,紫外线是电磁波谱中波长从 10nm 至 400nm 辐射的总称,人眼是看不见的。紫外线可分为短波紫外线(UVC,100~280nm)、中波紫外线(UVB,280~315nm)、长波紫外线(UVA,315~400nm)。自然界的主要紫外线光源是太阳,太阳光透过大气层时波长短于 290nm 的紫外线被大气层中的臭氧层吸收掉,因此,全部 UVC 及大部分 UVB 被臭氧层吸收掉了。对人体造成影响的主要是 UVA 及部分 UVB。

因此,在选择太阳镜时,只要确定是 UV400 标准,就可以阻断 400nm 以下的紫外线。

黄色或茶色镜片能滤除大量蓝光



究竟什么颜色的镜片更能保护眼睛呢?沙翔垠介绍,黄色的镜片可起到减轻视觉疲劳、让眼睛更舒适的作用,能够有效阻止绝大部分有害光线。

沙翔垠解释说,黑色、茶色、灰色的太阳镜,滤光效果不同。一般来说,灰色镜片可吸收红外线和 98%的紫外线,而黄色或茶色镜片能滤除大量蓝光。“蓝光对人的眼睛的伤害最大。”他说,佩戴黄色眼镜,可有效滤除蓝光,从而大大改善视觉对比度和清晰度。尤其是黄斑病变患者,更应佩戴黄色眼镜,减少蓝光损伤。“如果不选择黄色镜片,茶色镜片也不错。”

偏光镜片相对较为理想



沙翔垠介绍,除了镜片颜色,镜片的材质对眼镜的影响也很大。偏光镜片采用和隐形眼镜一样精巧精密的合成树脂制成,目前是太阳镜相对较为理想的选择。“而玻璃镜片,质量好的一般只能阻挡 60%~70%的有害光线,普通的只能阻挡 50%的有害光线。”因此,在选购时,标有防 UVA、UVB 和 CE 标志的太阳镜,才能确保阻隔一定的紫外线。

特定职业者需要佩戴专业眼镜



胡利还提醒,有些特定职业的从业人员需要佩戴特定的专业眼镜。比如,电焊工、气焊工作业者必须佩戴防光辐射眼镜,以避免出现眼剧疼痛、畏光流泪等电光性眼炎的表现;装修工人、打石工人、磨砂工人及爱放鞭炮者等经常接触高速飞溅异物的人群,作业时必需戴防冲击眼镜,可以防止眼球穿通伤及钝挫伤的发生。而实验室工作人员、检验科工作人员、外科手术医生等都有必要佩戴防化学溶液眼镜,这样可以防止接触传染病病原体而染病,防止各类化学溶液导致的化学性眼外伤等。



这样吃防眼病

白内障患者:
多吃西红柿、大白菜、苹果

沙翔垠介绍,根据白内障的发生机理和代谢特点,白内障病人应注意多吃新鲜蔬果,特别是富含维生素 C 的食品,如西红柿、大白菜、胡萝卜、苹果等。另外,也应多吃含碘的食物。研究表明碘类参与晶状体的代谢,可延缓其退行性改变。“此外,还应多吃蛋白质丰富的食物,如豆腐、豆浆、豆芽等豆制品。”

黄斑病变患者:
少吃高脂质食物

沙翔垠说,有黄斑病变的人,一定要禁止吸烟,尽量少饮酒。同时,少吃高脂质食物,如动物内脏。

在饮食上,一定要摄入足够的维生素。进食富含叶

黄素、玉米黄素以及维生素 C、维生素 E 的食物,可预防和延缓黄斑病变。包括:深绿色蔬菜,如菠菜、香菜、花椰菜、豌豆等;黄色蔬果,如胡萝卜、番茄、红薯、玉米、柑橘等;还有鸡蛋、鱼类、藻类等。研究指出,每天大量吃这些食物的人,患老年性黄斑变性的概率可减少 43%。

青光眼患者:
禁烟限酒 控制进水量

沙翔垠说,要预防青光眼,除了要注意生活、饮食规律,每日要有足够的休息和睡眠,衣领不宜过紧,不宜长时间低头工作之外,饮食一定要清淡丰富,禁烟限酒、禁浓茶及咖啡,适当控制进水量,以防含水量增多,眼压升高。

(黄蓉芳)