

眼科医生的忠告： 夏天出门戴上太阳镜

夏天防晒，不少人只注重皮肤，却忽略了眼睛这个容易老化的器官。
外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，更重要的是，这种习惯还有助于预防多种眼病。
专家告诉你紫外线对眼睛有哪些伤害，并教不同人群选择适合自己的镜片。



紫外线可能“晒”出4种眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层，对紫外线敏感，从而保护眼内组织，但长时间紫外线照射，则会引起角膜病变，比如日光性角膜炎，严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。

此外，紫外线还容易对眼睛有以下伤害：

白内障

主要指老年性白内障，是老年致盲眼病之首。紫外线照射是白内障形成的重要原因之一，尤其是皮质性白内障与UVB（波长280至320纳米的紫外线，中波）密切相关。研究发现，日照强的地区不仅白内障患者多，发病年龄也早。

黄斑变性

多指老年性黄斑变性，是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中，黄斑长期慢性光损伤是原因之一，包括紫外线和可见光。

翼状胬肉

这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织，不仅影响美观，还会引起角膜散光，导致视力下降，与风沙、灰尘、日光刺激有关。过量的紫外线照射，风沙和尘埃刺激导致角膜缘周围组织出现非感染炎症，细胞血管的增生形成纤维血管性膜状物。

雪盲症

这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的眼外伤。紫外线通过光化学作用，造成角膜结膜急性损伤，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。其中，波长280纳米的紫外线对角膜损伤最大。

5种颜色的镜片各有适用场景

一些人选择太阳镜时，往往从美观角度考虑。事实上，选对太阳镜片的颜色是护眼前提。

灰色减少眩光

灰色深浅适中且可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰、视觉更舒适，适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片，如黑色，可能因明暗交替的光刺激，出现视觉延迟，影响交通安全。

棕色适合户外

棕色调镜片几乎能100%吸收

紫外线、红外线和大部分蓝光，十分适合外出远足或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，且色调柔和舒适，能缓解视疲劳。美国眼科学会表示，棕色调太阳镜也是水上运动的最佳选择。此外，佩戴茶色太阳镜也适合视力不好的中老年人。

绿色缓解视疲劳

绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。

黄橙色大雾天能“提亮”

有时虽是阴天，但紫外线仍然

强烈，黄色或橙色太阳镜可使更多光线透过镜片，增强光线对比度。此外，在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜，增加视物清晰度。

红色不晃眼

红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合用于滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真，设计类工作人员不要选择。

戴太阳镜有哪些注意事项？

专业医师提醒，太阳镜不能随便选，否则没有防护效果。具体可以参考以下建议：

1.去专业眼镜店选配

确保质量，认准正规商家，到专业眼镜店选配，如有眼病或视力问题，应征求眼科医生的意见。

2.近视人群选灰、茶色镜片

北京医院眼科主任医师夏群表示，近视人群选择近视太阳镜首先要考虑的是镜片，最好是树脂镜片。其次是颜色，太浅的滤光作用小，太深的影响视力。最好选用灰色、茶色的镜片，试戴时要看有没有眩晕感，透光度高不高。

从防晒效果讲，UV400的太阳镜能100%防护紫外线，效果最好，应为首选。

3.太阳镜的保质期是两年

镜片长时间暴露在日光下，会降低防紫外线能力，长时间不更换，容易造成角膜受损，引发视力问题，最好两年一换。

4.戴帽或打伞也要戴太阳镜

打遮阳伞、戴遮阳帽，也要戴太阳镜，因为前者只能遮挡某些方向的紫外线，但防不住地面方向反射过来的紫外线。

需要提醒的是，太阳镜并非每个人都适合戴。青光眼患者、眼球发育不良（小眼球、小睑裂、小房角）被称为青光眼素质者、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等，都不宜佩戴。

（新华网）



加强防范意识·提高识骗能力

不听 不信

