



如何選擇合適的太陽眼鏡

夏天快到了，太陽眼鏡又是時候出動。市面上的太陽眼鏡種類繁多，在選擇太陽眼鏡時，除了考慮眼鏡是否時尚美觀之外，亦要考慮眼鏡能否有效防禦紫外線和阻隔有害光線，保護眼睛才是太陽眼鏡最重要的功能。

可完整遮蓋眼睛四周的太陽眼鏡，防曬效果較佳。全罩式太陽眼鏡，可防止光線從上下或側面穿入。而且鏡片與眼睛之間的距離愈短，可令陽光的射程度減少，所以貼臉的鏡架，相對較能保護眼睛。

很多人都認為鏡片顏色愈深，防紫外線的功能便愈好。其實鏡片防紫外線的功能與深淺色無關，深色鏡片只能減低透光度。如果配戴的太陽眼鏡沒有隔濾紫外線功能，在昏暗的環境下瞳孔擴大，反而讓更多紫外線進入眼睛。而眼睛吸收過多紫外線有機會令角膜、晶體、視網膜受損和提早老化，令白內障提早出現或使結膜組織增生翳肉。

要選擇「100%防UV」或「UV400」的太陽眼鏡才能真正保護眼睛。大家不妨考慮配戴淺色的鏡片，茶色、灰色或綠色的鏡片在阻擋陽光的同時，亦能維持影像清晰度。此外，還可因應環境而選擇黃色、偏光鏡片或加了水銀塗層的鏡片。

大家選購太陽眼鏡時，應到信譽良好的眼鏡店，根據自己的需要，選擇合適的太陽眼鏡。如有任何疑問，應該向您的視光師查詢。

