

健康小常識~

夏日眼睛也得防曬

台北市聯合醫院中興院區眼科 蔡景耀醫師

夏日出遊，防曬是第一個要注意的課題，民眾普遍重視肌膚的防曬，有時卻忽略了紫外線也是眼睛健康的殺手。因為臭氧層的破壞，使得曝曬在有害的紫外線下環境下，成為罹患皮膚癌及白內障的重要原因。根據世界衛生組織的一項數據顯示，全世界有超過200萬例的白內障病例可能是長期暴曬陽光所致，眼睛過度曝曬陽光，水晶體的蛋白質會吸收紫外線，長久下來就會變黃、變硬，因而產生白內障。

除了白內障，紫外線中的有害光波是眼睛健康的殺手，長期傷害之下，也與角膜炎、視網膜黃斑部退化有關，並會影響眼睛的外觀，造成眼白增生贅肉以及視網膜的破壞。尤其是藍光，對視網膜的傷害更大，藍光會使視網膜細胞產生脂肪沉積物，造成視網膜破壞。至於黃斑部病變，雖是眼睛老化的現象，但是紫外線也會加速黃斑部病情的惡化。

紫外線對眼睛的傷害是累積的，因此白內障、黃斑部退化大多發生在老年時期，要避免這些眼疾，在年輕時就應做好防護措施。透過戴帽子，除了能避免眼睛接觸強光的不舒服感，更可以阻擋紫外線進入眼睛，達到保護眼睛的效果。

眼睛防曬五絕招：

第一招：不可直視陽光

眼睛是相當脆弱的器官，人類對自然亮光有皺眉、眯眼的動作，在眼睛內部也有瞳孔遇光的收縮反應，都屬於保護眼睛的作用，但是如果外出時直視陽光，就算眯眼睛都不足以對眼睛有任何保護，短時間可能造成暫時的眼前黑影，長時間更會造成眼睛受傷，強光會傷到眼底視網膜。

第二招：正午烈日需休息

正午的陽光最為毒辣傷人，不論任何的戶外活動，在中午時間最好儘量留在蔭涼的地方休息，避免皮膚及眼睛受到紫外線的侵襲。

第三招：帽子、洋傘

這是防曬的最基本招數，帽子及陽傘可以抵擋頭頂一部份的紫外線強光，避免陽光直接接觸眼睛，而且，在豔陽下從事活動時，也不會因為陽光刺眼看不清楚而行動不便。

第四招：太陽眼鏡

陽光強烈時，太陽眼鏡是保護眼睛的第一道防線，能夠減低紫外線的直接傷害。太陽眼鏡應該選擇具有 UV 400 的標示，才對 UV-A、B、C 三種波長都有防護的作用，品質不良的太陽眼鏡只能降低光度，不能阻擋光害，反而會使瞳孔在光度降低的狀況下，沒有防備而擴大而使眼睛更受傷害，因此挑選時一定要小心，最好是選擇淡灰或綠色的眼鏡，效果較佳。

第五招：多吃蔬菜、水果、維他命 C

多吃蔬菜、水果及其他抗氧化物質如維生素 C、類胡蘿蔔素等，則可防治紫外線產生的自由基對眼睛造成的傷害，減少引起白內障和黃斑性病變的機會。

好康健康資訊分享~~~~~可好好利用...

- 1.健康生活動起來手冊—民眾可向新北市衛生局索取。
- 2.正確飲食相關衛教資料-可參閱**肥胖防治網**及**健康九九網站**
3. **健康體重管理電話諮詢專線**：可撥打免費市話「0800-367-100（0800-瘦落去-要動動）」，或及免費用 LINE 網路通話(搜尋 ID:0800367100)，向專業營養師及運動人員諮詢。諮詢時間為每周一至周六上午 9:00 至晚上 9:00，提供國、臺語電話諮詢服務，即使在服務時間以外來電，亦可透過語音留下您的問題，營養師與運動專業人員將主動致電回覆解答。