

# 「屏幕時代」眼疾隱憂恐成都市病

## 瑞士寶瀟藍光高清鏡片 減少眼睛疲勞

隨着電子資訊科技迅速發展，無論是在辦公室、餐廳，還是在公共交通工具上，都能看到不同年齡的人士使用電子設備看電影、玩遊戲等。然而，普通市民可能沒有意識到這些電子設備發出短波長的高能量藍光，長時間接觸會令眼睛容易疲倦，損害眼睛健康。瑞士鏡片(香港)有限公司(瑞士寶)於上周四晚舉行鏡片新產品發佈會，邀請眼科專科醫生龐朝輝、瑞士寶技術總監陸永祥及專業視光師盧迪富，全面解構藍光對視力的影響，剖析坊間對濾藍光之誤解，並分享日常護眼資訊，以專業角度為市民大眾提供選購鏡片的注意事項。



藝人張繼聰(左三)擔任瑞士寶鏡片代言人，於上周四現身瑞士寶鏡片周年晚宴，大展歌喉。

### 長時間注視屏幕 視力容易衰退



●眼科專科醫生龐朝輝指出，現今不少兒童經常使用電子產品，動輒花上數小時，眼睛長期處於緊張狀態，加上缺少戶外活動，致使眼球肌肉得不到適當的鬆弛，近視容易加深。

眼科專科醫生龐朝輝表示，在使用電子設備觀看動態影像時，若屏幕距離太近，眼球要不斷轉動及改變調節力度，才能清晰對焦看到完整畫面，加上長時間觀看過亮或過暗的電子屏幕，會增加眼睛疲勞感。但坊間普遍誤以為將屏幕調暗便能減低對眼睛損害。龐朝輝表示：「其實不論屏幕光暗，所發出的藍光能量都相對較高。」另外，高能量藍光在空氣中較易散射，令眼睛觀看屏幕時必需更用力聚焦，造成睫狀肌緊繃，無法放鬆，對視網膜細胞亦構成潛在風險，增加患上黃斑病變的機會。配戴合適的濾藍光鏡片，除了有助減少視網膜傷害，亦可提升影像對比度，舒緩因散射引致的眼睛疲勞。

室驗證，終調製出配合一般亞洲人偏黃膚色的高清濾藍光鏡片，配戴在臉上時有如高清晰的效果，是一般反射式濾藍光鏡不能比擬的。」

### 多方面入手 減低藍光對眼睛傷害

龐朝輝指出：「生活中藍光其實無處不在，但不能不應完全隔絕，因為適量的藍光有助保持頭腦清醒，及心情愉快。」他建議，除可配戴濾藍光鏡片，更要維持良好的生活習慣，注意休息時間。如使用電子屏幕，每廿分鐘眼睛便應眺望廿呎以外的景物休息片刻，並應避免在暗黑環境中或睡眠前玩手機和平板電腦。因為眼睛瞳孔在黑暗環境中會放



●專業視光師盧迪富表示，視光師有責任將保護視力和視覺的最新產品資訊介紹予市民，為他們推介最能配合他們日常需要的產品。

大，容許更多高能量藍光入眼傷害眼睛。飲食方面，大家則可以透過進食深色蔬果攝取維他命E、葉黃素等抗氧化營養，維護眼睛健康，並建議定期作全面眼睛檢查，確保鏡片度數合適及視覺功能正常。

### 留意專業認證 確保產品質量

陸永祥提醒大家，選取一副合適的濾藍光鏡片，有以下幾個要點，包括考慮濾藍光比率是否足夠，有沒有任何數據認證，最好隨鏡片附上產品保證卡，列明如CE、ISO等安全認證，確保產品質量，考慮配戴後會否影響視力清晰度，鏡片顏色會否造成影像色差，影響判斷，甚至危及安全，並要考慮宣稱濾藍光比率及對應波段是否匹配。



●瑞士寶技術總監陸永祥一直致力為市民帶來新穎且高品質的光學眼鏡片。

### 藍光鏡片種類繁多 應切合個人需要



●代言人張繼聰同擔任晚會司儀阿BOB與觀眾大玩遊戲。

另外，專業視光師盧迪富表示：「坊間對藍光的認識不多，故需向顧客清楚講解為何要使用過濾藍光產品，近年有不少科學研究證明藍光對視覺有損害。」他指出，市民通常會詢問濾藍光鏡片顏色是否愈黃愈好，但其實並非如此。「鏡片呈現黃色是因為濾藍光，過濾比例愈高，鏡片愈偏黃色，故選用足以應付工作或生活需要的濾藍光鏡片便可。」

然而，市場的濾藍光鏡片種類繁多，但質量參差。瑞士寶技術總監陸永祥指出，濾藍光鏡片主要根據技術和效能作區分，而瑞士寶濾藍光鏡採用濾色吸收技術，能達至較佳濾藍光效果。同時，鏡面反光度較低，不易產生眩光或反光，大大提高配戴舒適度。他補充：「為平衡效能及美觀因素，經反覆測試及德國獨立光學實驗

### StressFree濾藍光鏡片



鏡片型號	SF	SF noflex	SF 32 (特殊功能鏡片)
適合人士	適合使用輕至中量電子屏幕的人士。	適合日常配戴，顏色更調校至與亞洲人膚色相配。	適合經常於晚間或長時間使用電子屏幕的人士。
濾藍光指數	★★★★	★★★★	★★★★
不反光指數	★★★	★★★★	★★★



香港眼科視光師學會建議，經常接觸電子屏幕人士可配戴濾藍光鏡片。而瑞士寶STRESSFREE系列濾藍光鏡片，有效減少高能量藍光入眼。

查詢熱線：3575 4821 SWISSCOAT瑞士寶網址：www.swisscoat.com

(資料由客戶提供)