

濾藍光鏡片的誤解

專業視光師盧迪富坦承，坊間對藍光的認識不多，向不少市民介紹濾藍光產品時仍會遇上困難。「好像八十年代向大家介紹鏡片防UV的重要性，當時大家仍質疑這項技術，但現今防UV已成為鏡片的基本標準。」盧笑言，由於濾藍光鏡片仍屬新產品，因此不少消費者在選購時仍有不少誤解。「部份濾藍光鏡片在正常光度下會呈淺黃色，所以有消費者會問鏡片是否愈黃愈好。答案是『適可而止』，鏡片呈現黃色是因為濾藍光過濾比例愈高，鏡片愈偏黃，市民只需選用足夠應付工作或生活需要的鏡片便可以。」



瑞士寶鏡片技術總監陸永祥指出，市場上的濾藍光鏡片種類繁多，消費者選購時最好選擇有認證的生產商。



視光師盧迪富表示，為顧客介紹藍光產品，需要清楚使用者的生活習慣和工作需要。

注意選購認證產品

瑞士寶鏡片技術總監陸永祥補充，濾藍光鏡片主要根據技術和效能作區分，分成鍍膜反射式及濾色吸收兩款。「兩者各有好壞，例如反射式以無色取勝，但濾藍光效能最多只有約百分之二十；而濾色吸收效能相對較強的鏡片，則會呈偏淡的茶色或黃色，不過已有製造商利用專利高清晰鍍膜配合獨有濾色技術，調製出適合亞洲人膚色的高清濾藍光鏡片。陸特別提醒消費者，選購濾藍光鏡片要留意該產品是否有數據認證，列明如 CE、ISO 等安全認證，尤其鏡片顏色會否造成色差，影響判斷危及安全。」



從這圖可清楚看到各款鏡片的濾藍光效果，重點是因應使用者情況而定，不是濾得愈多愈好。

那種濾藍光鏡片適合你？



有淺藍色反射鍍膜，為輕 / 中量的屏幕使用者提供中量藍光過濾。
適合經常使用屏幕的顧客，例如經常要晚間或整天使用電腦的人士。
高清的極低反光鏡片，適合日常配戴。能夠提高色彩對比度，並能減少過量的藍光。

濾藍光鏡片減眼睛疲勞



有多年戴眼鏡人士都知道，防 UV、反光等功能早就成為鏡片的一般標準，隨著各種各樣的電子設備融入大家生活，鏡片也悄悄起革命，瑞士寶剛發表專為經常操作電子設備的濾藍光鏡片，有效減少高能量藍光，紓緩眼睛疲勞，對日夜要注視屏幕人士來說可算是一大福音。

過量藍光潛在影響

無論是工作或娛樂，面對不同類型的電子屏幕如電腦、電話，已成為大部份人生活不可或缺的一部份，眼鏡更幾乎是現代人的必然裝備，所以如何更有效保護雙眼自然成為一個重要課題。好像電子設備發出的短波長高能量藍光，以及一些人造照明光源如 LED 燈也同樣會發出不同強度藍光，而接觸過量藍光除了會造成視覺疲勞，亦有機會對視網膜造成傷害，嚴重者更會引發黃斑病變等。亦有醫學研究指出睡眠質素較差者盡量不要在睡前觀看電子屏幕，原因之一就是藍光會抑制黑色素分泌，影響睡眠質素。



Bob 與發佈會的所有工作人員一樣，都配戴了濾藍光鏡片，既不反光，亦提供清晰視野。



張繼聰擔任瑞士寶鏡片代言人，他笑言會送濾藍光鏡片給太太作結婚周年禮物。

醫生建議 多方面減低藍光傷害

眼科專科醫生龐朝輝認為，生活中藍光無處不在，不能亦不應完全隔絕。對於經常使用電子屏幕人士，除了可配戴濾藍光鏡片，亦須注意休息時間，例如使用電子屏幕，每二十分鐘便應眺望遠景休息片刻。最重要是盡量避免在暗黑環境中玩手机，因為黑暗環境會令瞳孔放大，令更多高能量藍光射入眼球，對視網膜構成傷害。



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。瑞士寶 STRESSFREE 系列濾藍光鏡片，有效減少高能量藍光入眼。