

新聞稿——即時發佈

傳媒聯絡： 翁家琪 (Dorothy Yung) 電話：9363 0084/ dorothy.yung@halo-pr.com.hk
Halo PR 鄧詠茵 (Michelle Tang) 電話：6779 1210/ michelle.tang@halo-pr.com.hk

2015年7月21日

不撐傘、不戴帽、不戴太陽眼鏡或防 UV 功能眼鏡 4 成學童戶外眼睛無防曬 香港執業眼科視光師協會：紫外線增學童眼疾風險 眼睛防曬刻不容緩

投奔仲夏，雖然戶外陽光耀眼，但無阻學童走到戶外大玩特玩的熱情。陽光不只刺眼，當中的紫外線更會傷害眼睛。然而香港執業眼科視光師協會最新調查發現，39%家長指子女在戶外時，並沒有為眼睛做防曬措施；只有 11%家長知道 18 歲前是一生中吸收最多紫外線的時候。協會對此感到憂慮，籲加強家長、學校和小朋友的眼睛防曬教育工作，以防埋下學童長大後患嚴重眼疾的風險。

香港的紫外線強度指數相當高，根據香港天文台的數據顯示，每年夏季的紫外線指數均處於「甚高」，甚至「極高」水平；1999 至 2009 年間，每日最高紫外線指數達「高」或以上約佔 66%；而屬於「極高」的約佔 17%。接觸過量紫外線不只對皮膚造成傷害，更會對眼睛造成長遠影響。

學童 10 次外出 僅 3 次戴太陽眼鏡

為瞭解香港家長對於學童的眼睛健康認知，香港執業眼科視光師協會於本年 5 月進行「家長對學童眼睛防曬認知調查」，以問卷訪問了 1,674 名小學生的家長。調查發現，學童除體育課外，每週平均有 4 小時在戶外活動；雖然有 75%家長表示會為在戶外活動的防曬，不過重點卻是塗防曬用品(73%)；高達 39%家長表示，小朋友在戶外時，沒有採取任何眼睛防曬措施 (即不撐傘、連帽子、不戴太陽眼鏡或防 UV 功能眼鏡)。有 41%家長表示，子女並沒有太陽眼鏡或有防紫外線鏡片功能的眼鏡；即使有太陽眼鏡，平均 10 次外出，僅 3 次會戴上。

香港執業眼科視光師協會前會長及兼任副教授鄭偉雄分析，家長們普遍就紫外線(UV)對皮膚的傷害認識較多，有關紫外線對眼睛傷害的認知，則比較薄弱。

家長忽略紫外線來源 低估眼睛防曬的重要性

他舉例指，調查發現有 66%家長誤以為紫外線高的時候才需要為小朋友做眼睛的防曬措施，只有 42%知道小朋友只要在太陽底下便要做防曬措施。此外家長更忽略紫外線可以透過不同物件的反光，進入眼睛：只有不足半數家長知道泳池/海灘水的反光(47%)、玻璃外牆的反光(46%)及柏油路面的反光(21%)會影響子女的眼睛。

19%家長怕孩子在學校戴太陽眼鏡被標籤

小朋友大部份時間均在學校，不過，有 27%家長表示，上體育課/戶外活動/操場集隊時，學校並不容許戴太陽眼鏡或可變色鏡片的眼鏡。同時，有 19%家長表示小朋友戴太陽眼鏡很裝模作樣，恐怕被學校或別人標籤為壞孩子。僅 29%家長指出，學校有教學生在戶外要戴太陽眼鏡等防紫外線的護眼措施。

香港執業眼科視光師協會外務秘書蕭志忠指出，陽光中的紫外線，不但會傷害皮膚，更會對眼睛造成傷害。他解釋，雖然在強光下瞳孔會收縮、眼瞼會閉合和眯眼，但都不足以保護眼睛免受紫外線的侵襲。縱使有雲，仍有高達 80%的紫外線可穿透雲層。而在天陰但紫外線高的日子，瞳孔收縮、眯眼等自然反應不會出現，眼睛更大機會受紫外線的侵襲。紫外線會先接觸並集中在眼睛最外層的角膜，光

線通過瞳孔，由晶狀體吸收，影響晶狀體，結膜或其他組織。由於小朋友喜歡在戶外玩耍，在陽光下的時間比一般成年人多，紫外線對小朋友眼睛的影響尤甚。

紫外線對小朋友眼睛影響大於成人

「兒童的瞳孔比成年人大，相對有更多紫外線照進眼球。此外，兒童的晶狀體較成年人薄，紫外線更容易照進視網膜，傷害眼睛內細胞組織。加上小朋友在戶外的時間比成年人多，吸收更多紫外線。紫外線對眼睛的影響更會累積下來，故此在孩童階段吸收的紫外線，均會危害日後的眼睛健康。據世界衛生組織估計，一生人所接觸的紫外線大部份均在 18 歲前吸收。世衛亦指出，大部份環境造成的傷害是可避免的，而為兒童做好防曬是最有效保障兒童健康的方法。所以小朋友眼睛防曬，可謂刻不容緩。」蕭志忠說。

紫外線對眼睛的影響，可分為即時和長期，前者可以導致光角膜炎(photokeratitis)，患者眼睛會非常疼痛，並可能在曝曬後數小時出現；其他徵狀包括紅眼，有異物入眼的感覺或眼睛有粗糙的感覺，對光線特別敏感，並出現過多淚水。

紫外線長遠會增加患上不同眼疾的風險，當中包括：

1. 白內障

- 眼睛內的晶體本來是晶瑩通透，當它變得渾濁時，影像便會變得模糊
- 世衛估計，全球每年約 1,200 萬至 1,500 萬人因白內障致盲，當中有 20%可能與過度曝曬於紫外線下有關

2. 翼狀胬肉(pterygium)

- 結膜病變，覆蓋眼白並伸延至角膜，有機會影響視力，可能需要做手術切除
- 研究發現，如果甚少戴太陽眼鏡、帽等，出現翼狀胬肉(pterygium)的機會高 3.6-4.6 倍

3. 結膜黃斑 (pinguecula)¹

- 紫外線能令眼睛表面的結膜細胞增生，令蛋白質與脂肪積聚於眼白
- 初期的結膜黃斑體積細小，通常長於眼睛中近鼻子的位置，單憑肉眼未必能看得見
- 黃斑會變大變厚，對眼睛造成刺激
- 一項澳洲研究顯示，7 成人(49 歲或以上)患有結膜黃斑

4. 黃斑病變

- 黃斑點位於視網膜中央，擁有最密集的感光細胞，令中央視力最清晰
- 紫外線會對視網膜構成壓力，增加患黃斑病變的風險
- 黃斑病變造成的受損視力難以恢復；嚴重者視力會永久受損，甚至失明

只要在戶外 眼睛便要防曬

「不少家長誤以為陽光不刺眼就不需要防曬。事實上，由於亞洲人的瞳孔有色素，陽光照進眼球時瞳孔的色素令刺眼的感覺降低；縱使有雲，仍有高達 80%的紫外線可穿透雲層，所以絕不應以為陽光不刺眼便不需要防曬。其實不論陽光是否猛烈，當中都會有紫外線，所以只要走到戶外，便應該為眼睛採取防曬措施。如無須戴眼鏡的小朋友可以戴帽子或太陽眼鏡，而有配戴眼鏡的小朋友，應選用防 UV 功能鏡片。」香港執業眼科視光師協會會長鄭偉澤說。

世衛建議使用具「UV400」標籤的太陽眼鏡，表示鏡片可阻擋波長 400 納米以下的紫外線，可阻擋 99-100%的紫外線 A 和紫外線 B。

鏡片選擇方面，則以灰色、深綠色或茶色的鏡片色差最少，戴上後仍可看到物件的原色。協會並不建議使用鮮豔顏色的鏡片如橙、粉紅等，因為透過這些鏡片來看景物，影像會偏色，可引致眼睛不適。

放假接觸多 30%紫外線 眼睛防曬不能少

暑假來臨，不少家長會帶子女外遊/遊學。放假期間，逗留在戶外的時間比較長，接觸的紫外線會較平日多出 30%，眼睛防曬更不可忽略。到沙灘、滑雪時要特別注意，因為沙、雪都會反射 25%紫外線，就算在半米深的水中游泳，紫外線仍達地面上的 40%。

然而在香港只要外出，在戶外的街道上便要防曬：紫外線 A 能穿透玻璃，玻璃外牆的反射令眼睛吸收紫外線 A；另外，柏油路面和石屎路面分別會反射 9%和 12%紫外線。

協會建議，學校應該加強學生有關眼睛防曬的教育，從小培養他們眼睛防曬的習慣，並容許學生在戶外活動時，戴帽子或配戴有防 UV 功能的眼鏡。提醒學生在上課/下課，或其他課後戶外活動中，也要眼睛防曬。同時，建議家長不要讓兒童長時間逗留在陽光下，鼓勵他們於有遮蔭的地方玩耍，並為子女準備太陽傘，帽子及太陽眼鏡。為子女選配有防 UV 功能鏡片的眼鏡/太陽眼鏡。另外，家長應安排子女定期接受綜合眼科視光檢查，由眼科視光師檢查眼睛的健康情況、屈光度數等，確保眼睛健康。

附錄：個案分享