

外，其實眼睛也要防曬，為何夏天特別需要注重眼睛防曬？這次邀請眼科專科醫生湯文傑分享影響眼睛及皮膚的原因、治療及預防方法。



眼科專科

湯文傑醫生

適量接觸陽光，有助身體製造維他命D，但過量的紫外線會曬傷皮膚及導致皮膚老化。世衛指出，有兩成白內障病例可能與過度暴曬於紫外線下有關，所以市民不可輕視紫外線可能引致的傷害。

三類紫外線 UVA最傷皮膚眼睛

紫外線可根據其能量或波長分為A、B、C三類。其中紫外線A (UVA) 是最能滲透皮膚的一種。論強度，UVA雖不如UVB，但UVA更為普遍，到達地球的UV輻射中有95%都是UVA，稱得上是導致皮膚曬黑和老化的元兇。

結膜炎是指覆蓋着眼瞼內方及眼球表面的薄膜（即結膜）發生炎症，它有幾種成因，其中光害性角膜炎主因是角膜受到紫外線的照射而引起，因此又稱「紫外線角膜炎」。初期表現僅為結膜表面充血，但嚴重時仍會侵入角膜造成角膜邊緣白斑。其實強烈的光線在短時間內就可以造成

湯文傑表示，每逢6、7月，紫外線 (UV) 指數通常處於高水平。紫外線指數是量度太陽紫外線對人類皮膚可能造成的傷害。指數越高，令皮膚及眼睛受傷的機會越高，造成傷害所需的時間也越短。在香港的夏季，紫外線指數通常在陽光充沛的日子可上升至超過10。

角膜傷害，甚至還會加重年長者白內障的問題。

在各種類型結膜炎中，最常見是傳染性急性結膜炎，俗稱「紅眼症」，可由細菌或過濾性病毒感染所引致。細菌性結膜炎可以由多種細菌引起，當中以流感嗜血桿菌和肺炎鏈球菌最常見。細菌性和病毒性結膜炎的臨床症狀十分相似。一般雙眼都會受到影響，但通常其中一隻眼睛會首先出現病徵。

細菌性結膜炎的主要特徵為受感染眼睛會流出黏稠的白色或黃色分泌物，而病毒性結膜炎的分泌物則較稀薄。其他病徵包括流眼水、異物感、癢、疼痛、眼睛紅腫、睡後眼皮被黏住，還有畏光。除非連眼球前方的角膜也受感染並結疤，否則視力不會受影響。治療主要靠抗生素。

傳染性急性結膜炎的病況一般比較輕微，大部分也可自行痊癒。患者只要接受適當治療，可於一至兩星期內痊癒。任何人士均有機會染上此病，尤以5歲以下兒童最常受到感染。

過敏性結膜炎 人工淚液緩解

過敏性結膜炎也是一種常見的眼科疾病，一般是指由過敏原或其他因素而引發的眼睛過敏反應，病者一般會有眼部不適，眼紅，癢，流淚，怕光及熱感的典型症狀。治療主要避免接觸過敏原，使用人工淚液，緩解輕度過敏性結膜炎。過敏情況較嚴重者則可考慮非處方抗組胺藥/血管收縮藥，甚至使用局部類固醇來治療急性發作。

上述眼部炎症，問題可大可小，輕則可能只是輕微發炎，重則會有機會患上嚴重眼痛，甚至出現膿性分泌物，導致視力喪失。所以突然眼紅，就要盡快睇醫生診斷紅眼的原因。



泳池戲水 泳鏡護眼

另外，如果在室內游泳池游泳，雖然紫外線問題可以緩解，但泳池水中的細菌、病毒和化學物質卻會刺激、甚至感染你的眼睛。

其中「氯」經常被用作泳池消毒劑，許多泳池都會添加含氯的消毒劑。它是一種有效的化學物質，可以殺死大多數細菌。



但氯會破壞蛋白質，所以游完泳會覺得頭髮變澀，有些人會覺得皮膚癢或過敏，甚至導致眼睛問題。

因此必須做好保護，戴上護目鏡、游泳泳鏡或閉上眼睛來保護眼睛。

醫訊

緩解眼睛發紅刺激

為了幫助患者在家中緩解輕微發紅和刺激，你可以作出以下行動：

- 用乾淨的涼水或無菌洗眼液沖洗眼睛。
- 熱敷。
- 使用潤滑眼藥水和外用霜來緩解刺激。



防曬小貼士 避開正午陽光

- 全年在陽光燦爛的日子外出，都要戴UV400太陽鏡以保護眼睛。
- 戴闊邊帽以減少紫外線接觸眼睛。
- 正午12點至下午4點之間，這時烈日當空，即太陽在天空正中的時候，這時紫外線照射



最強烈，因此也最危險，盡量避免在這段高峰期外出曬太陽。

紫外線指數對應暴曬級數

UV指數	暴曬級數
0-2	低
3-5	中
6-7	高
8-10	甚高
>= 11	極高

註：香港天文台自1999年開始測量及發佈紫外線指數，並於2006年開始預測翌日的最高紫外線指數。當量度或預測的紫外線指數是11或以上時，天文台會提醒市民避免長時間在戶外暴曬。

資料來源：香港天文台

精明游泳 玩得開心

- 游泳時請戴上游泳泳鏡。
- 不要戴隱形眼鏡游泳。
- 避免（或至少要小心）在有強烈化學氣味的泳池游泳。
- 游泳前後使用滋潤眼藥水。
- 游泳後閉上眼睛用清水或無菌洗眼液清洗。

