



紫外線對眼睛的傷害

◎台北醫學大學附設醫院眼科部主治醫師
王宗仁◎

炎炎夏日，當大家迎接太陽時都已清楚如何保護皮膚，但紫外線對眼睛的危害您是否了解呢？紫外線對眼睛傷害的可怕之處，在於我們的眼睛並無法辨識紫外線，而易忽視這傷害的嚴重性，而且此傷害的影響是終身累積的。

紫外線(Ultraviolet Radiation)波長的範圍在 100 至 400nm，依波長不同可分：長波紫外線(UVA)、中波紫外線(UVB)及短波紫外線(UVC)。而紫外線常常在不知不覺中被皮膚及眼睛等器官所吸收，導致皮膚曬黑或曬傷，及眼睛各部位的傷害，所以說紫外線是眼睛的無形殺手！

過量紫外線可能對眼睛造成的傷害如下：

- 1.結膜翳狀贅片：俗稱眼翳，一般認為其發生與長期紫外線輻射 UVA 及 UVB 有密切的關聯。症狀為眼睛容易充血發紅，嚴重者甚至會影響視力。
- 2.角膜炎：急性角膜表皮的點狀性角膜病變，眼睛會有疼痛、流淚、畏光、紅腫及視力模糊等症狀。
- 3.白內障：世界衛生組織曾調查因白內障而導致失明的人口中，有 20%可能和紫外線曝曬有關。長時間接觸紫外線，使水晶體中不溶性的蛋白質含量逐漸增加，形成白內障。
- 4.黃斑部病變：黃斑部是眼球後部視網膜最中央的一塊小區域，是主宰中心視力最重要的部位，而過量紫外線會對黃斑部造成傷害。
- 5.眼瞼皮膚癌：眼部周圍皮膚是在防曬時容易忽略的地方，膚色較淡者，危險性較高，長時間過度曝曬可能會導致眼部周圍的眼瞼皮膚癌，如惡性黑色素瘤等。

受到環境污染的影響，大氣中的臭氧層逐漸變薄，因此我們更應該重視靈魂之窗對紫外線的防護。除了消極的避免在紫外線強度最強的時間(約為早上 10:00 至下午 2:00)外出，更加積極的方法莫過於使用紫外線防護鏡片，也就是一般俗稱的太陽眼鏡，其種類有鍍膜彩色鏡片、偏光鏡片及調光變色鏡片。

太陽眼鏡的顏色選擇以灰色和褐色為宜，若戴用不當的太陽眼鏡(如一般彩色鏡片)，使進光量減少、瞳孔放大，讓更多的紫外線進入眼睛，反而造成更大的傷害。紫外線對眼睛的傷害具有

累積性，暴露時間越久傷害也就越大。保護眼睛免於紫外線的傷害應即早開始進行，以免紫外的傷害逐漸累積而加劇。同時，保護眼睛免於受紫外線傷害，要及早進行防護措施，以免傷害加劇。

曝曬於太陽下有幾個保護方法：1.上午 10 時到下午 2 時，盡量不要外出，此時間為紫外線輻射量巔峰時段，應該避免過量的太陽照射；同時也應該注意雪地、水面、沙灘和公路表面的反射光所帶來的紫外線輻射傷害。2.使用能防護 UVA 和 UVB 的紫外線防護鏡片保護眼睛，鏡片愈大，愈靠近眼睛，紫外線的防護效果愈好；如為調光變色鏡片，防護更佳。3.孩童的眼睛比成人更脆弱，其水晶體尚未發育完全，且過濾紫外線輻射的能力比成人差，加上兒童在戶外活動的時間約為成年人的 3 倍，更需要防護。4.應定期至眼科門診做檢查。