

太阳镜戴出头晕目眩？ 亲，不要选错太阳镜哦



劣质太阳镜可致“太阳镜综合症”

市民严小姐很热衷于买太阳镜，除了不让强烈的阳光直接刺激眼睛之外，还因为“搭配衣服好看”。街边价格10多元的不同颜色太阳镜她一口气买了几个，方便搭配不同的衣服。可是这些太阳镜戴了没一个月，严小姐开始感觉眼睛难受，出现头晕目眩状况。去医院一检查，才发现是劣质太阳镜惹的祸。

眼科专家介绍，每个人的瞳孔距离都不一样，如果太阳镜的光学中心水平与使用者瞳孔距离相差太远，则极容易增加眼球调节功能的负担，进而损伤视力。一般来说，太阳镜应该

是平光镜，但劣质太阳镜制作粗糙，往往存在屈光度超标、镜片厚薄不一、颜色不均匀、光学性能差等问题，长时间佩戴容易导致“太阳镜综合症”，出现视物模糊、头晕目眩、疲劳等情况，严重的还会出现视力下降等问题。

眼科专家提醒，正规眼镜店出售的太阳镜应该详细标明生产厂家、合格证、产地、眼镜功能、质量等级和商标等信息，有的还附有专业质检报告。而什么都没有的“三无产品”除了不能起到太阳镜的功效之外，还容易对眼睛产生伤害，购买时需要谨慎。

不是“有色”眼镜就能保护眼睛

眼科专家介绍，眼睛是对紫外线最为敏感的部位。如果眼睛长时间受到紫外线的刺激，会损伤角膜、晶状体、视网膜等组织，导致角膜内皮损伤、日光性角膜炎、紫外光性白内障、黄斑病变等眼部疾病。在紫外线较强的夏季，戴太阳镜最主要目的应该是减少紫外线对眼睛的侵害。

合格的太阳镜除了能够保护眼睛之外，还能防止眼周皮肤受到紫外线的侵袭，减缓老化。因此，外出时戴太阳镜是有益无害的。而劣质太阳镜或者一些高仿的太阳镜往

往并没有阻挡紫外线的能力，因为太阳镜之所以能够阻挡紫外线，是镜片上加了一层特殊的涂膜。而不具备阻挡紫外线的太阳镜，由于有一定的遮光性，在光线刺激不强的情况下瞳孔会变大，容易让没被阻隔的紫外线直接侵入，造成的伤害更大于没戴太阳镜。建议购买太阳镜时留意产品标签上是否有“防紫外线”“UV400”等标识。

另外，选择太阳镜也并非颜色越深越好。不同颜色的镜片有不同功能，一般以灰色、绿色、茶色为佳，颜色最好不深不浅。

太阳镜不适宜每个人佩戴

即使是合格的太阳镜，也并非所有人都适合佩戴。眼科专家提醒，青光眼患者尤其需要注意。无论是何种太阳镜，都会在不同程度上减弱光线的进入，而青光眼患者眼睛为了能清楚视物，瞳孔自然会放大，使得本来就高的眼内压进一步增高，导致病情恶化，出现眼红、呕吐等症状，严重的会造成失明。因此，青光眼患者或者有青光眼家族史的人都不宜佩戴太阳镜。另外，儿童由于处于视觉发育期，需要光线进入眼睛来刺激眼部神经发育，因此不应人为减少光线的进入。如果阳光十分强烈，最好通过戴帽子、打伞等其他手段来保护眼睛。而视力退化的老年人、色盲患者和患有视神经网膜炎的人群也不宜戴墨镜。

值得一提的是，有部分人不管是户外还是室内，也不管白天还是黑夜，都会戴着太阳镜。其实这样做是在持续不断地伤害自己的眼睛。在光线不足的地方暗上加暗，眼睛为了清楚视物必须不断地进行调节，导致“太阳镜综合症”的出现。如果时间久了还会让视力退化，但这种退化进程比较慢，很容易让人忽视，最终对视力造成长久性的损害。

(朱程芬 整理)

2013瑞安日报 夏夜汽车展

暨“青岛啤酒之夜”全民音乐节

明晚炫丽启幕

晚上6:00-10:00
7月27-28日(周六、周日)

瑞安市体育馆

咨询热线: 65819098



TSINGTAO
青岛啤酒

