

夏天外出玩耍 eye注意

夏天天氣熱，民眾到海邊衝浪、泳池戲水清涼一下或外出遊玩未注意防曬，可能會引發一些眼睛相關的疾病，以下一些預防措施及注意事項，提醒民眾夏天外出遊玩eye注意。

陳怡君
國泰綜合醫院眼科主治醫師



首先是有關感染的疾病，最常看到的就是玩水之後，因為水質太髒而感染的急性結膜炎，這種急性結膜炎(或合併角膜炎)主要是由腺病毒接觸傳染引起的，眼部的症狀包括紅腫，痛，癢，異物感，怕光，流眼淚，灼熱感，有分泌物，結膜下出血，產生偽膜，眼皮水腫等，還常合併耳前淋巴腺腫大，如果是小朋友感染，則又常合併上呼吸道感染的症狀，如發燒及喉嚨痛等，這些症狀約要兩周才能完全恢復，並不會留下什麼後遺症，但在兩周之內都可能具有傳染力，治療的方法主要為支持性療法，以局部消炎藥水或人工淚液來減緩症狀，等待其自行恢復，並注意清潔，建議常洗手避免傳染。

另一個感染疾病，則是由阿米巴原蟲傳染引起的角膜炎，特別是隱形眼鏡配戴者，比較容易受到感染，主要是因為配戴隱形眼鏡的人，角膜通常因為缺氧而容易破皮，一旦有傷口，病菌就得以進入角膜，引起角膜炎甚至角膜潰瘍，此時眼部的症狀除紅腫，有分泌物外，會非常地痛，怕光，流眼淚，還會視力模糊，此時需趕快就醫治療，否則可能造成視力永久喪失。

其次，夏天紫外線比較強，曝曬在陽光下，眼睛吸收過量的紫外線可能引起一些眼睛的疾病，包括光角結膜炎，滴狀角膜病變，翼狀贅片，白內障，光視網膜炎，皮膚老化及皮膚癌等。紫外線依波長不同可分為紫外線A(波長320-400nm)，B(波長280-320nm)，及C(波長100-280nm) (UVA, UVB及UVC)。UVB及UVC主要被角膜及結膜吸收，過量的紫外線會引起急性光角結膜炎，症狀為眼睛紅，痛，異物感，怕光及流眼淚，通常症狀持續6到24小時，在48小時之內會恢復，大多不會留下後遺症。滴狀角膜病變也和紫外線有關，嚴重的會影響視力，需要手術治療。UVB和翼狀贅片的形成有關，翼狀贅片是結膜退化長出的一層纖維



建議白天出門盡量配戴太陽眼鏡，對於太陽眼鏡的選擇我們需要注意以下幾點：

1. 選擇合格太陽眼鏡：有“UV400”或“100% UV PROTECTION”標示。
2. 鏡框越大越好，可阻擋更多紫外線。
3. 鏡片顏色不一定要很深，顏色深淺與過濾紫外線沒有直接關係。
4. 鏡片顏色以灰色、墨綠、棕色最貼近真實原色，並且可增加對比清晰度。
5. 偏光太陽眼鏡就是太陽眼鏡加上過濾眩光的效果，這樣可以在夏天陽光強烈時，使視線更加清晰，減輕視覺疲勞。
6. 選擇太陽眼鏡價格不是越貴越好，選擇合格的太陽眼鏡即可。

血管組織，當它往瞳孔中央生長，可能影響視力時，就需要手術切除。

UVB可穿透角膜，進入眼球，被水晶體吸收而引起白內障，可能使得白內障提早發生或惡化，患有白內障病人處於室外強光下，則容易感覺眼睛不適及視力模糊。大部份的紫外線都被角膜及水晶體吸收，少部份的UVA會穿過水晶體到達視網膜，視網膜吸收過量紫外線可能造成急性光視網膜炎，也可能影響老年性黃斑部病變。

此外，紫外線對皮膚造成的老化的影響，如皺紋，變粗糙，顏色變黃，老人斑及血管擴張等，也會出現在眼睛四周的眼皮上，甚至紫外線引起的良性或惡性的皮膚腫瘤也會發生。

以上這些夏天戲水時眼睛可能會出現的問題，需要我們做一些預防措施來避免或減低傷害，比如說：選擇水質乾淨的游泳池或海邊戲水，玩水時不要戴隱形眼鏡，避免在上午10點到下午3點這段陽光及紫外線最強的時間外出，使用寬帽沿的遮陽帽，配戴能過濾紫外線的太陽眼鏡，擦皮膚的防曬產品等。希望在享受愉快的休閒活動時，也能顧及眼睛的健康。