

新聞稿

二零一一年八月十二日

慎選合適泳鏡 確保眼睛視力健康

炎炎夏日，三五知己到泳灘或泳池暢泳著實是一件賞心樂事！香港流行的水上運動繁多，而游泳相信是一項最熱門的水上運動之一，只要場地合適，更是一年四季都能進行的活動。每位泳者都會在游泳前做足熱身及採取安全措施，但千萬別忽略保護眼睛視覺的重要。

香港賽馬會運動醫學及健康科學中心之運動視光學中心暨理大眼科視光學院助理教授紀家樹博士分享游泳時要注意的護眼事項：「由於進行游泳活動時眼睛有機會接觸到海水、泳池水及陽光，因此必須妥善保護眼睛。佩戴合適的泳鏡能有效保護眼睛及視力健康。」

紀博士指出市面的泳鏡售價一般由數十元至百多元不等，泳者選購時應著重產品質素，不要只著眼於價錢。要盡情享受暢泳樂趣，必需要選用合適的泳鏡，才能全面保護眼睛健康。若泳者患有近視，則必需佩戴度數合適的泳鏡，以確保有良好的視力，以便安全進行游泳活動，並因應特別情況作出即時反應。紀博士早前量度不同款式、有度數的泳鏡鏡面時，發現有不同弧度。他表示泳者在購買有度數的泳鏡時，最好選擇鏡面成平面的泳鏡(相片一)，若鏡面成弧度(相片二)，因水的折射影響，泳者佩戴後將會發生度數差距，影響視力。鏡面弧度越彎，差距越大。泳者在選購時可以間尺或硬咭放在鏡面上，檢測泳鏡鏡面是否成平面(相片一)。

紀博士又指出：「若左右眼的度數差距大的泳者，建議選購可自由獨立配搭度數的泳鏡。泳者更應留意佩戴的泳鏡是否貼合面形，以免海水或泳池水滲入，影響保護能力。而患有青光眼的泳者，要特別留意泳鏡會否過小及過緊，以免導致眼壓突然急升，影響視力。」

泳者在室外進行游泳活動時，尤其需要佩戴有防紫外線功能的泳鏡，紀博士表示：「吸收太多的紫外線會導致晶狀體加速退化，會提早患上白內障的年齡。」因此，無論是否患有近視的泳者，同樣需要一副合適的泳鏡，除可過濾紫外線外，泳鏡更可發揮保護眼睛的功能。一到夏季，細菌尤其活躍，早前衛生防護中心統計亦顯示，俗稱紅眼症的急性結膜炎求診個案大增。紀博士提醒泳者：「泳者應佩戴泳鏡，並不要以手揉眼，游泳後應用清水沖眼，以防染上具傳染性的眼疾。若染上傳染性眼疾患者，應避免進行游泳活動，以免令眼疾惡化，並防止細菌進一步傳染至其他泳者。」

香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助八千八百七十二萬元，贊助香港理工大學及香港中文大學於二零零八年合作成立香港賽馬會運動醫學及健康科學中心。中心轄下的十四個專業單位為精英

運動員、公眾人士及與體育相關的行業，提供綜合的運動醫療、科學、健康科研和臨床診治服務。

如有查詢，請致電聯絡：

香港理工大學醫療及社會科學院

劉潔雯小姐

電話：3400 3983

電郵：kitman.lau@polyu.edu.hk

或

香港理工大學眼科視光學院

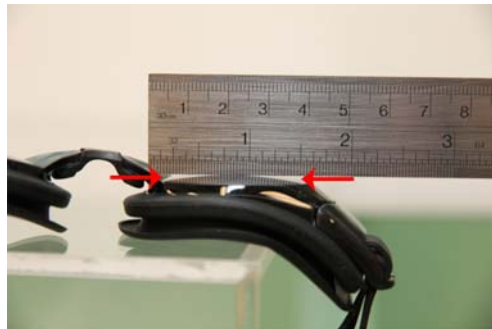
趙雅儀小姐

電話：2766 7824

電郵：soschiu@polyu.edu.hk



相片一：鏡面成平面的泳鏡較佳



相片二：鏡面成弧度的泳鏡