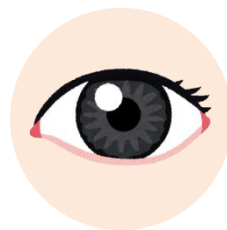


夏日豔陽 眼睛防曬別輕忽

夏天豔陽高照，大家忙著擦防曬乳、戴帽子保護皮膚，卻常常忽略了眼睛的防曬！你知道嗎？眼睛長期暴露在紫外線下，也會像皮膚一樣「曬傷」，甚至導致各種眼部疾病，嚴重影響你的視力與健康。別讓眼睛成為夏日的防曬死角，現在就一起來學習如何聰明保護你的靈魂之窗吧！

紫外線對眼睛的傷害

眼睛許多疾病都與紫外線照射有關，例如光傷害角膜炎、眼瞼癌、白內障、視網膜黃斑部病變等。



太陽眼鏡怎麼挑？

選對太陽眼鏡是保護眼睛的關鍵，不是越黑越好，請注意以下幾點：

鏡片	抗紫外線，要有「UV400」或「100% UV Protection」的功能
顏色	灰色或茶色鏡片能提供較自然的色彩感受，減少眩光。
鏡片大小	面積大或是有弧度的設計，能包覆眼側。
鏡片品質	看直線不扭曲或變形。
合格標章	認明經濟部標準檢驗局合格標章或至合格眼鏡行購買。

眼睛防曬小秘訣

太陽眼鏡固然重要，但搭配其他防護措施，效果會更好！



搭配帽子

寬邊帽或陽傘能有效遮擋來自上方和側面的陽光，與太陽眼鏡搭配使用可提供雙重保護。



避開紫外線高峰期

盡量避免在上午 10 點到下午 2 點長時間戶外活動。如果非得出門，務必加強防護。



注意車輛中的防曬

長時間開車可以使用太陽眼鏡，但不適用過深的鏡片以免影響行車安全，或使用車窗隔熱紙。



定期檢查

建議定期進行眼部檢查，若眼睛出現不適或異常狀況，應立即就診，才能及早發現，避免視力受到嚴重的影響。

