

本报讯 开学季,不少近视的小朋友被家长带到眼镜店配新眼镜,不过,面对市面上各种不同功能的镜片,家长们往往面临选择困难,其中,有没有必要使用防蓝光镜片成为一大纠结点。近年来,网上流传不少关于蓝光危害的说法,有网友称蓝光会引发视疲劳甚至眼部疾病,有的则称防蓝光有利于预防近视,一些眼镜店的工作人员也会向顾客推荐防蓝光镜片。这些说法是否有根据?近日,记者采访了海南省人民医院眼科主任医师赵普宁,对网络传言进行了解答。

记者 金浩田  
实习生 傅巍

# 学生近视配眼镜 “防蓝光”真的更好?

商家宣称防蓝光眼镜能防辐射、抗疲劳;镜片比普通镜片贵几十元到几百元不等

专家:蓝光对视网膜的确存在损害,但近视不一定与蓝光有关,普通环境下蓝光不会对视网膜造成损害

听听专家  
答疑解惑

市民:读五年级的儿子近视400度,戴了2年防蓝光眼镜没啥效果

近两年,在市面上出现了一种防蓝光眼镜,也有不少家长为近视的孩子佩戴防蓝光眼镜。不少眼镜店商家宣称,防蓝光眼镜是“护眼神器”,具有防辐射、防蓝光、抗疲劳、防紫外线等功能。防蓝光眼镜的实际功能是否真的像商家宣传的那样?不少家长也有疑问。

昨日下午,在海口市龙华路海医第一附属医院附近的一家眼镜店里,市民李先生带着儿子在挑选镜片。李先生介绍,儿子在海口市第二十五小学读五年

级,由于平时使用手机、iPad等电子产品时间较长,小小年纪近视度数就已经达到400度。“我和他妈妈平时工作忙,没时间管他。”李先生说,夫妻俩比较忙,为了方便和儿子联系,孩子上二年级时就给他买了手机。除了通讯交流外,李先生儿子经常用手机玩游戏,由于看手机时间较长,视力受到影响,近视了。“两年换了两副眼镜。”李先生说,他最开始给儿子配的是防蓝光眼镜,一年后复查,近视度数加深了,只好再给他配一副新的防蓝光眼镜。“今天来

复查,近视度数又加深了。”李先生说,防蓝光眼镜比较贵,但是儿子使用后效果并不理想。

刘女士的女儿是海师附中高一年级的学生,昨日趁周末休息,刘女士带女儿来配眼镜。“她学习压力比较大,经常使用手机和电脑,上初一时就开始戴眼镜。最近听说有一种防蓝光眼镜,有防辐射、抗疲劳的功能,不知道是真是假。”刘女士说,昨日,她和女儿逛了多家眼镜店,店员都给她们推荐防蓝光眼镜,“我在网上查过,有好评也有差评。”刘女士说。

记者走访:“防蓝光”镜片比普通镜片贵几十元到几百元不等

昨日,记者走访龙华路附近多家眼镜店。一店家告诉记者,手机、电脑、电视的屏幕光中均含有较强的蓝光,长时间看手机电脑对眼睛有害。“防蓝光镜片对于蓝光的隔绝效果比普通镜片强很多,我们有专业的仪器可以检测。”随后,该店家拿出一部名为“金盾级-有效阻隔蓝光”的仪器,然后将防蓝光镜片和普通防辐射

镜片分别放在仪器中,“你看,一些光线可以穿透普通防辐射镜片,而防蓝光镜片就不会。”

记者挑选了同一品牌的防蓝光镜片和普通防辐射镜片,打完折后,防辐射镜片是178元,防蓝光是260元。该店家称,大多数家长都会给孩子配防蓝光眼镜。

随后,记者来到另一家眼镜店,店里有六七名学生正在配眼

镜。店员告诉记者,“我们店里的防蓝光镜片都是进口品牌,可以有效过滤有害的蓝光。”记者左眼近视500度,右眼450度,店员推荐一款进口普通镜片(680元)和一款防蓝光镜片(1180元),两种镜片差价500元。接下来,记者走访了几家眼镜店,发现防蓝光镜片的价格比其普通镜片的高出几十元到几百元不等。

## 释疑1 蓝光会引发眼部疾病?

专家:普通环境下,蓝光不会对视网膜造成损害

海南省人民医院眼科主任医师赵普宁介绍,蓝光不只出现在部分台灯、电脑电视显示屏中,同样存在于自然光里,日常生活中的白光就是由红、黄、蓝等可见光组成。其中,红光波长600-700纳米,黄光波长500-600纳米,蓝光波长400-500纳米,波长越短,能量越高,穿透力就越强,因此有人认为蓝光可以穿透角膜和晶状体,从而造成眼底视网膜损伤。

赵普宁说,蓝光对视网膜的确存在损害,但与具体的照度和照射时间密切相关。目前,室内照明光照度一般不超过600LX(勒克斯,照度单位),

LED照明灯具在光源外还有结构封装,而LED电子产品都采用背发光或者侧发光模式,蓝光强度远低于能造成损伤的水平。

同时,随着年龄增长,虽然发生视网膜病变的可能性增加,但是晶状体会逐渐偏黄,有助于过滤蓝光。因此,普通光环境下,蓝光不会对正常人视网膜造成损害。不过,因为蓝光波长短,有可能会引发眩光,且光源中蓝光比例过高,会使得本来正好聚焦于视网膜上的成像聚焦于视网膜前,可能会引起眼睛需要动用更多的调节,才能看清物体,从而造成一定程度的视疲劳。

## 释疑2 防蓝光可以预防近视?

专家:近视原因很多,不一定与蓝光有关

不少言论称,防蓝光可预防近视,尤其是正在发育期的孩子,“防蓝”要趁早。

赵普宁则认为,近视和蓝光不一定有关系,视力下降可能是因为过多近距离用眼,或者眼部一直在动用调节功能的原因。“在国际眼科学界并没有关于防蓝光镜片可以预防近视的说法。”赵普宁告诉记者,目前在国际眼科学界公认的预防近视的方法有两种,一是每天

坚持户外活动2小时,二是青少年到正规的医院佩戴角膜塑形镜。

目前市面上防蓝光镜片质量参差不齐,对正常成人和儿童而言,没有必要特意防蓝光。不过做过白内障手术的患者缺乏晶体对蓝光的过滤作用,视网膜病变的患者可能对蓝光更敏感,建议采用防蓝光保护措施,如配戴医用滤光镜等。

# 为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周日刊出

广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

为更好地服务全省各市客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

文昌邮政局: 13518875838 定安邮政局: 13976329685 琼海邮政局: 18689950033 万宁邮政局: 13807626186

琼中邮政局: 13907637477 屯昌邮政局: 18907519923 临高邮政局: 13398933988 儋州邮政局: 13976783383

## 出租转让

白沙2块地转让,手续齐备。  
3千平酒店转让,位置好。  
13337626381 李

盈利中KTV转让或转租或合作  
电话: 13637662256 陈

## 招聘

琼海食品厂招聘  
男女普工、食堂煮饭,包食宿常年用工,18976810591

## 家教

攻克中高考  
对准考纲,因材施教,一对一,小班,全日制辅导! 13687503268