



香港執業眼科視光師協會

The Hong Kong Association of Private Practice Optometrists

TST PO Box 98556 Tel : 2333 3386
Website : www.hkappo.org.hk

本會立場 - 濾藍光鏡片的使用建議

藍光一直存在於日常光線中，但電子產品的應用令眼睛接觸藍光的機會大增。眼睛的角膜及晶體可過濾紫外線，從而降低紫外線對黃斑區的影響；可是眼睛沒有防禦藍光的機制，大部份藍光可直達黃斑區。動物研究顯示若黃斑區長期接觸大量藍光會增加黃斑病變的機會。近距離及長期使用電子產品會增加藍光的吸收，但尚未有臨床研究證明藍光對人類眼睛造成的傷害。

應對藍光的潛在風險，應由眼科視光師根據各人的需要(如工作性質、生活習慣及視覺需要等)，建議是否需要驗配濾藍光鏡片。若過濾太多藍光，景物顏色會失真及可能影響生理時鐘調節，故市面上的濾藍光鏡片大多只過濾約20%藍光。本會認為除了注意藍光的潛在風險，更需教育公眾如何正確使用電子產品及保護眼睛健康。