



康

漸進鏡片問與答

簡介

養生

運動

常見的健康問題

情緒管理

身。心。靈

【長者用品】醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

讀者投稿

意見箱

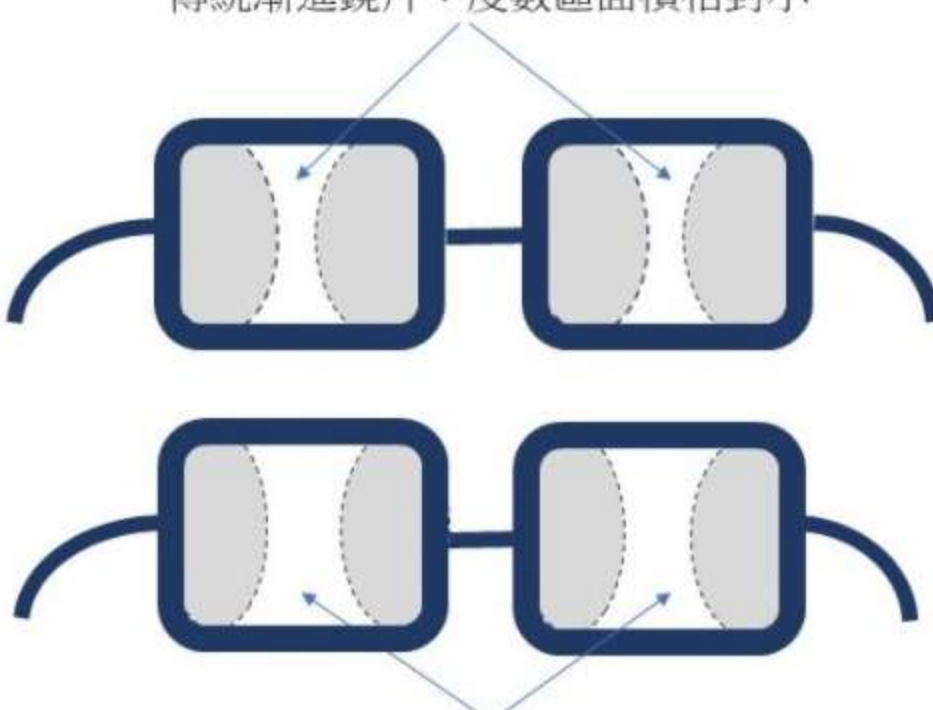
徵求相片

撰文：賽馬會流金匯特約記者姜素婷
解答：賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬

問：能不能消除漸進鏡片上的「視覺扭曲區」，以改善視物效果？

答：以目前的鏡片打磨技術，並不能消除「視覺扭曲區」。不過，高階的漸進鏡片，能把中央呈漏斗形的「度數區」面積略為增加（見圖一），同時亦可減少「複雜度數」（如深散光或深遠視）的視覺扭曲。因為當中涉及較高級的鏡片打磨技術，高階漸進鏡片售價自然較傳統的高得多。

傳統漸進鏡片：度數區面積相對小

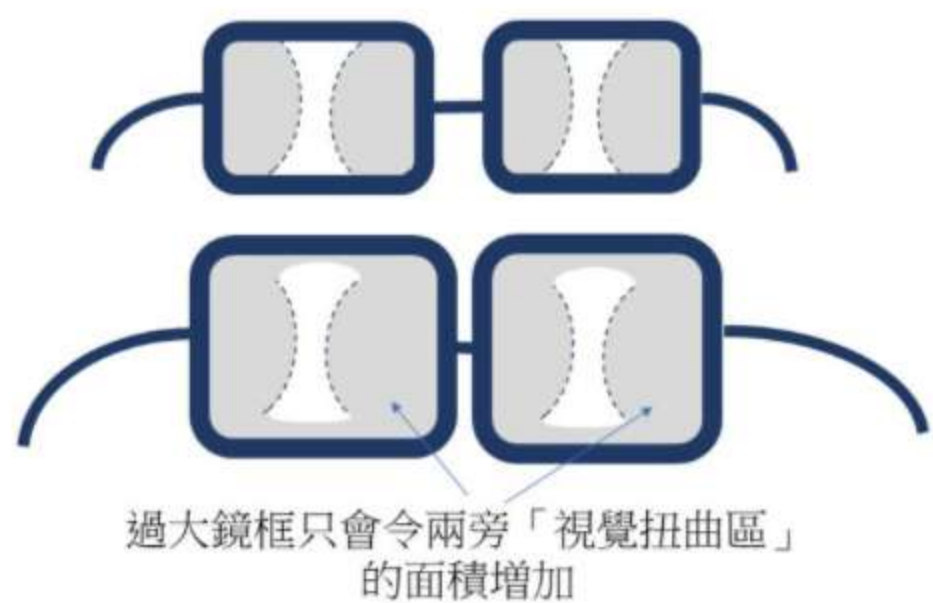


高階漸進鏡片：度數區面積較闊

圖一：傳統及高階漸進鏡片度數區比較圖（由賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬提供）

問：選大一點的眼鏡框，「度數區」面積不就會相應加大嗎？

答：這個建議看似理所當然。除非驗配高階的漸進鏡片，否則「度數區」不會隨鏡片的面積增加而加大，增加的反而是兩旁「視覺扭曲區」的面積（見圖二）。因此，想減少「視覺扭曲區」面積，應選擇偏圓一點的眼鏡框才對，這樣鏡片面積會小一點，兩旁「視覺扭曲區」亦會相應減少。



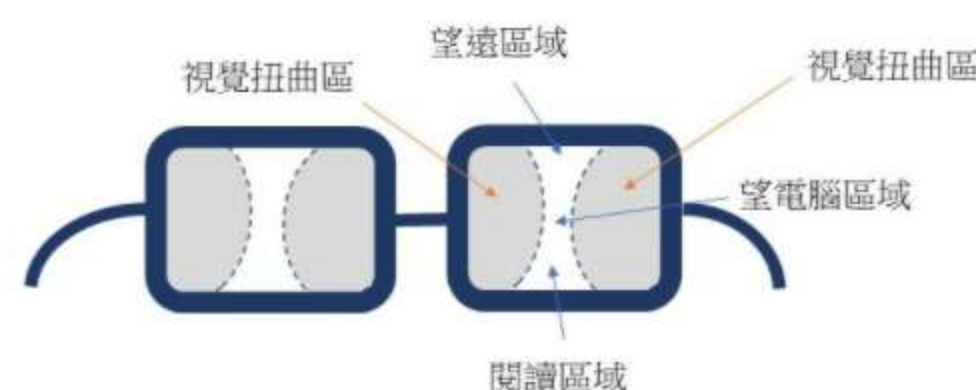
過大鏡框只會令兩旁「視覺扭曲區」的面積增加

圖二：比較不同大小鏡框的「視覺扭曲區」示意圖（由賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬提供）

問：剛開始佩戴漸進眼鏡，要注意什麼？

答：下樓梯時一定要小心！一般人下樓梯時，很少緊盯梯級，而是倚靠感覺及掃描梯級來判斷距離。戴上漸進眼鏡後，向下望時，視線容易落在鏡片下方看近的部分（見圖三），感覺上梯級比以前「靠近」，像浮起來般。如果用往日的感覺來判斷梯級距離的話，可能會踏空而跌倒。故此，初戴漸進眼鏡下樓梯，頭要比往日壓得更低，方便眼珠移向鏡片上方看遠的部位。日後適應了，便無須低下頭太多也可以應付。

此外，外國有研究報告指出，要多加留意未曾佩戴過漸進眼鏡的長者，以免他們因為難以一下子適應戴上漸進眼鏡後的影像變化，增加跌倒的風險，變成好心做壞事。



圖三：漸進鏡結構圖（由賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬提供）

問：兩眼度數懸殊，適合佩戴漸進眼鏡嗎？

答：如果雙眼度數非常懸殊，例如左眼有100度近視，右眼則有500度，驗配得來的左右鏡片「度數區」及「視覺扭曲區」便會不一致，以致腦部需要吃力地協調兩眼的影像，故佩戴初期可能感到眩暈，需較長時間適應。

問：還有什麼要留意？

答：亞洲人鼻樑較西方人為低，故眼鏡框的鼻托要有一定高度，才可以令鏡片跟眼睛維持一定距離，亦便利佩戴者不必把眼睛向下望太多，也能用得着鏡片望近的部位，減少眼睛疲勞。

汗水分泌太多的人，眼鏡本就容易下滑。若戴的是漸進眼鏡，望遠及望近的部位都會「走位」，佩戴者視物模糊，或會誤以為老花加深，他們或要頻密地抹去臉上及眼鏡鼻托上的汗水，以解決眼鏡下滑的問題。

賽馬會流金匯全面眼科視光檢查服務
查詢電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445
臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

延伸閱讀：

- [視光師：漸進鏡片並非人人合適佩戴](#)

相關文章：

- [眼科視光師在基層醫療的角色](#)
- [圖片故事：長者全面眼科視光檢查包括什麼？](#)