康

視光師：漸進鏡片並非人人合適佩戴

由賽馬會流金匯　特約記者姜素婷撰文

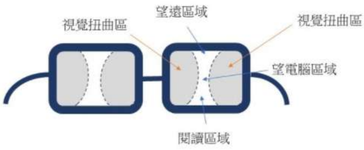
「人人都說漸進鏡片好處多，上部分看遠，下部分看近，無須把近視或老花眼鏡換來換去。可是，當我戴上漸進眼鏡時，完全不適應，反而更覺辛苦，像暈船浪般，真是不明白。」若你與這位朋友的感受相同，可能是你的用眼習慣跟漸進鏡片不相配。

延伸閱讀：漸進鏡片問與答

漸進鏡片的優點與不足

賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬稱，漸進鏡片的確具有不用頻繁輪換眼鏡的便利。除了上部分看遠及下部分看近之外，中間亦方便看電腦，可說是遠、中、近三個距離都照顧到。

可是，受制於鏡片打磨技術，看遠、中、近的度數，都壓縮在漸進鏡片中央的部位（「度數區」），而兩旁總會留有「視覺扭曲區」（Distortion zone），形狀有如蝴蝶的翅膀（見圖）。當視線落在這個區域上，所看到的影像便呈扭曲或虛浮，感到不「實在」。



漸進鏡結構圖（由賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬提供）

漸進鏡好用與否 用眼習慣成關鍵

問題是：人人戴漸進眼鏡，為什麼有些人「讚好」，有些人卻叫苦連天？陳文彬解釋，分別在於每個人的用眼習慣不同。若習慣以眼珠左右掃描來視物的人，往日只戴單一度數的近視或遠視眼鏡時，不會察覺有問題；可是，改戴漸進眼鏡後仍然維持左右掃描習慣的話，視線便會落在「視覺扭曲區」，因而感到不舒服。

他稱，視光師驗眼時，如留意對方的眼珠經常左右掃描看東西，會提醒他們戴上漸進眼鏡後，眼珠必須固定在鏡片中央的「度數區」上，而看旁邊的東西時，頭部就要向左或向右轉動來遷就，駕駛者更需要這樣做，否則便看不清楚兩側的路況。

考慮使用漸進鏡片的人，要有重新調節用眼習慣的心理準備。「一個人四五十歲之前，大多只有一種眼睛問題（指近視或遠視），鏡片不必那麼複雜，只需驗配一個度數，全天候使用也沒有問題。」他稱，多了解漸進鏡片的特性，有助用家評估它是否符合自己的需要。

賽馬會流金匯註冊視光師陳文彬（右）說，視光師驗眼時，會留意對方的用眼習慣，例如眼珠是否經常左右掃描看東西，若是這樣，會提醒他們戴上漸進眼鏡後，眼珠必須固定在鏡片中央的「度數區」上，以減少不適。（由賽馬會流金匯提供）

按工作和生活習慣 選擇合適鏡片

最適合佩戴漸進眼鏡的，是需要在短時間內頻繁轉換望遠望近的人，例如教師，他們近看黑板或白板之後，很快又要遠看學生。

由於漸進鏡片中央的「度數區」，由上而下依次為望遠、中距離、望近，一些工種像搭棚工人便不適合使用，原因是他們看近時，多要向上望，而漸進鏡片上部分卻是望遠用，不符合他們工作的需要。還有，假如使用者只是每天看書兩三個小時，其餘時間看近的機會不多，他倒建議應找視光師另外驗配一副老花眼鏡看書用，會更為舒服，以免戴着漸進眼鏡一直向下望兩三個小時，容易疲累。

此外，工作時需要長時間看電腦的人，應使用一副專為看電腦而設的漸進眼鏡。陳文彬解釋，一般漸進鏡片「度數區」的中距離清晰區，落在中間比較狹窄的地方。當一個人到了大約50歲時，眼睛聚焦力變得不足，容易離開這段狹窄的清晰區，看到的影像便會模糊或呈懸浮狀態，因而容易疲累。所以，他們上班時應佩戴上部分看電腦及下部分看近的漸進眼鏡，下班後則換回傳統的漸進眼鏡，這樣整天都可以看得清清楚楚。

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：

- 漸進鏡片問與答

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？

© we60.com. 2021