



健康+预防 2017-10-16

不合适的眼镜或光线不好会对眼睛造成伤害吗？

让我们来告诉您，用眼过度会有什么后果。


如果眼镜适配不好，您的眼睛就无法完全发挥其视觉潜能。这可能会严重影响到您的生活品质。想想看：在餐馆里看菜单变成一场梦魇，又或者是在开车时因视线不佳，而感觉到不安。这个现象引发了几个问题：眼镜度数太高（矫正过度）或太低（矫正不足）会对眼睛造成伤害吗？如果配戴的眼镜无法很好地矫正我们的视力，会有什么后果呢？眼睛疲劳或光线条件不佳（例如光线太强或不足）会对眼睛造成伤害吗？蔡司优视力将为您概略说明。

眼镜适配不理想，会对眼睛造成伤害吗？

眼镜适配不佳，会对眼睛造成伤害吗？不会！适配不佳的眼镜不会长期影响眼睛的健康。但是，成人的眼睛和还在发育的儿童眼睛不同。适配不佳的眼镜会对儿童和青少年的视力造成伤害。因为儿童的眼睛不是正视眼，也就是说他们的眼睛尚未达到理想状态。儿童眼睛的发展是渐进式的：这种发展会从他们看到身边的事物开始，例如婴儿时看着自己的妈妈，到幼年的绘画或阅读所需的近距离范围，最后再发展到3D的远距离视力。换句话说：一开始如果有轻微的远视，其实对儿童是有好处的，但随著年龄增长，儿童的眼睛最终都会适应所需。正确的眼镜可以帮助儿童形成优质的视力。视觉缺陷不会对成人的眼睛造成伤害—无论是近视、远视或配戴错误眼镜。眼睛反而“学会”随着不同的距离正确地聚焦，进而修正视觉表现，尽可能依据不同的情形进行调节。但如果这个情况维持很长时间，造成用眼过度，便会出现明显的症状。

眼镜适配不理想，会带来什么负面后果？

适配不佳的眼镜可能会造成配戴者的眼睛出现不同的症状。常见的问题是：您会发现眼镜无法为您提供良好的视力。这会导致主观上感觉视力变差了。这情形不会伤害眼睛，但却会给眼睛带来一定的压力。也就是说，您的眼睛必须更频繁地调节。这可能产生很多的负面后果，包括头痛和颈部疼痛、头晕或视物重影等，或是眼睛出现烧灼感或发痒等其他症状。这些症状会出现，不只是因为配戴不合适的眼镜，空气干燥也可能是诱因，但是，适配不佳的眼镜会造成症状的恶化。



蔡司在线视力检查

您观察对比度和色彩的视力如何？在这里快速简单地检查您的视力！

[立即开始视力检查！](#)

长期配戴不适配的眼镜，会对眼睛造成伤害吗？

不会。如果您的眼睛度数随着时间加深了，而之前适配的眼镜已无法再提供优质的矫正效果，若持续配戴这副眼镜，也不会对眼睛造成伤害。您可能不会发现，您的眼睛无法真正发挥其视觉潜能，因为您已经适应了这种情况。所以，通常要通过客观的检查才会发现这种视觉表现受损的情形，例如当您准备考驾照的时候。

手机或笔记本电脑屏幕等人造光造成的眩光对眼睛也一样不会造成伤害？

没错。只有阳光直射对眼睛才是真正危险的，因为眼睛的晶体会将光线直接集中在视网膜上，类似相机镜头对传感器的作用。这种破坏性的热效应足以对细胞造成不可恢复的伤害。难怪我们的眼睛在直视太阳之后，会出现短暂性的失明现象，那是因为角膜上的感受器受到过度刺激，造成视觉暂时失效。眼睛直视太阳太久，可能会导致不可恢复的伤害。但是，手机或笔记本电脑屏幕发出的一般光线对眼睛基本是无害的，即使长期使用也不会对眼睛造成伤害。原因是？一方面是因为，这些装置原则上已通过安检。另一方面是，人类的眼睛具备内建机制—例如睫毛和眉毛—足以保护眼睛免于刺激、过度明亮光线的伤害。还有眯眼或闭眼等反射性反应，也能确保有效降低光线对眼睛的伤害，这些是您不自觉就会做的动作。换句话说：眼睛会自动自我保护—所以眼睛不会因为光线太强而受到伤害。

顺道一提—您知道“视敏度”和这一切有什么关系？

视敏度一词用来说明眼睛的一般视觉表现：即识别图形和轮廓的能力—与您是否拥有 20/20 的视力或视力不好又是否配戴眼镜无关。视敏度的高低因人而异，但与年龄有关，可用一种特定的视力测试确定。通常好的视敏度标准为 1.0。年轻人约介于 1.0 到 1.6 之间，但视敏度会随着年龄增长而下降。70 岁以上的长者，视敏度约介于 0.6 到 1.0 之间，驾驶员必须要有至少 0.7 的视敏度。

适配眼镜时，视敏度当然扮演很重要的角色：视光师会测量您的客观视敏度，然后再决定必须增加多少度数，才能确保在视网膜上保持清晰的影像。让您尽可能得到良好的视敏度。

我的视觉档案
现在确认您的个人视觉习惯并找出符合自己

查找您附近的蔡司验光师

个性化的镜片解决方案

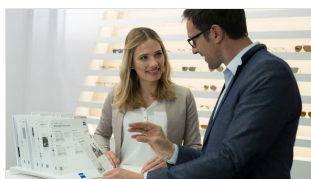
立即检查您的个人视觉档案！



街道、城市



相关文章



如何找到优秀的验光师？

我们告诉您什么是重要的，包括从第一次眼睛检查到配镜

健康+预防 2017-12-8

标记: 您的视觉医生



卡尔蔡司光学 - 记述着每一次额外的收获

在过去超过170年的时间里，卡尔蔡司为持续改善全世界的视觉水平做出了努力。

健康+预防 2017-10-16

标记: 您的视觉医生



如何保持眼睛健康

我们重要的感觉器官需要保护和照顾。在这方面有许多事情都需要考虑。

健康+预防 2017-10-16

标记: 您的视觉医生, 预防

相关产品



蔡司菁悦镜片

是时候为眼睛“充电”



单光镜片——

广泛应用的眼镜片



渐进眼镜是一项优秀的发明

不论距离远近，终于重新享受良好的视觉

[了解更多](#)

[了解更多](#)

[了解更多](#)



探索

- [了解视觉](#)
- [健康+预防](#)
- [生活方式+时尚](#)
- [驾驶+移动性](#)
- [运动+休闲](#)
- [工作生活](#)

帮我选择

- [近视眼镜+阅读眼镜](#)
- [Varifocal Lenses](#)
- [太阳镜](#)
- [办公眼镜](#)
- [运动眼镜](#)
- [儿童眼镜](#)
- [镜片镀膜](#)
- [隐形眼镜](#)
- [镜片清洁](#)
- [在眼镜店](#)

服务

- [我的视觉档案](#)
- [在线视力检查](#)

面向眼睛保健专业人士

- [仪器+技术](#)
- [蔡司镜片](#)
- [蔡司清洁解决方案](#)