

## 隱形眼鏡知多少



### 甚麼是隱形眼鏡？

隱形眼鏡是一塊經過特別設計、細小而薄、帶有弧度的膠片；放置於眼角膜前端，主要用作矯正一般屈光不正，包括近視、遠視及散光等視力問題。帶有顏色的鏡片可改變虹膜顏色作裝飾物之用。在特別的情況下，隱形眼鏡可用於治理眼角膜的疾病或損傷。

在決定配戴隱形眼鏡前，應先請教眼科專業人員(例如：眼科醫生或註冊視光師)，並遵照他們的指示配戴及護理鏡片。

### 隱形眼鏡的分類一：鏡片種類

類別	透氧度	隱形眼鏡的物料	優點	缺點
硬鏡	- 不透氧	- 亞加力膠片	- 堅硬耐用：不易變形、碎裂及磨損 - 較其他種類的鏡片少機會滋生細菌	- 由於不透氧，所以戴用時間較短 - 有異物感 - 較易滑離眼角膜，引致不適及影像模糊
透氧硬鏡	- 透氧	- 透氧膠片	- 耐用 - 戴用時間較硬鏡長 - 在眼角膜上較穩定，較硬鏡少機會滑離眼角膜而引致不適	- 較硬鏡脆弱 - 有異物感 - 較硬鏡易積聚污垢及磨損
軟鏡	- 透氧	- 吸水塑料，例如： HEMA、水凝膠、矽水凝膠 *矽水凝膠有較高的透氧度，能容許使用者長時間使用。然而，部分隱形眼鏡護理藥水在用於護理矽水凝膠隱形眼鏡時成效會降低	- 舒適，容易適應 - 戴用時間較長 - 較硬鏡少機會滑離眼角膜而引致不適	- 較難察覺鏡片崩裂等問題 - 較易被手指甲弄破 - 較硬鏡易滋生細菌 - 壽命較短

## 隱形眼鏡的分類二：替換時間

類別	注意事項
傳統型隱形眼鏡	<ul style="list-style-type: none"><li>- 應每天除下及依製造商指示清洗</li><li>- 隱形眼鏡須定期更換，例如軟鏡只可使用六至十二個月</li></ul>
拋棄型隱形眼鏡（包括一天、兩星期及一個月拋棄型）	<ul style="list-style-type: none"><li>- 每對鏡片只可以使用一天至一個月便要棄掉和更換新鏡</li><li>- 必須依照製造商的戴用指示，不能超出規定的配戴期限</li></ul>

## 隱形眼鏡的分類三：配戴時間

類別	一般戴用時間	注意事項
日戴鏡	<ul style="list-style-type: none"><li>- 每天十至十二小時</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 避免戴著睡覺</li></ul>
長戴鏡	<ul style="list-style-type: none"><li>- 每天十二至十四小時</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 避免戴著睡覺</li></ul>
連續戴鏡	<ul style="list-style-type: none"><li>- 視乎眼鏡特性：可以戴一天至連續戴七天，甚至一個月不等，視乎製造商的指示</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 透氧率高，可以供使用者戴著睡覺</li></ul>

## 有特別用途的隱形眼鏡

### 角膜塑形隱形眼鏡

角膜塑形隱形眼鏡是透氣硬鏡的一種，目的是利用硬鏡將眼角膜的表面彎度改變，讓除下隱形眼鏡後，在一段時間內仍維持清晰視力，但眼角膜在失去壓力下，會慢慢回復其原來的形狀，影像亦因此而慢慢變得模糊，必須再戴上鏡片，藉以維持眼角膜彎度。

### 治療角膜損傷隱形眼鏡

有一種特別設計的軟鏡可以協助有角膜損傷的患者復原。

### 裝飾性/彩色 隱形眼鏡

裝飾性/彩色 隱形眼鏡（包括有度數及無度數的鏡片），是一種帶有顏色的隱形眼鏡，配戴後可讓虹膜看起來更大或顯現不同的顏色。它與一般隱形眼鏡最大差別是前者在製造過程中使用了顏料，這些顏料會減低鏡片的透氧度，縮短可供戴用的時間。

部分裝飾性/彩色 隱形眼鏡不適宜使用含雙氧水成份的隱形眼鏡護理藥水，因為雙氧水能將鏡片顏色漂白，所以你必須遵照眼科專業人員或隱形眼鏡製造商的指示，使用合適的隱形眼鏡護理藥水。



## 如何選擇隱形眼鏡

選擇合適的隱形眼鏡，必須經合資格眼科專業人員驗眼後，再因個人需要而作出個別選擇。

- 一、 要符合健康、舒適及視力清晰的三大原則。
- 二、 盡量選用日戴鏡。若選用長戴鏡也應每天睡覺前除下。因為長期不停地戴用隱形眼鏡，對眼睛會有不良影響。
- 三、 生活作息不定時或間中需要連續二十四小時戴用者，可以考慮選用長戴鏡或連續戴鏡，但必須徵詢眼科專業人員的意見及盡量避免戴著鏡片入睡。
- 四、 雖然拋棄型隱形眼鏡價錢比較貴，但是可以減少眼睛發炎的機會。
- 五、 愛好運動人士，應選用軟鏡。因運動時眼球會迅速移動，如使用硬鏡，鏡片會容易滑離眼角膜，甚至脫離眼睛。此外，如眼睛在運動時意外受傷，軟鏡所引致的損傷程度也比較小。

## 隱形眼鏡的護理

傳統型及拋棄型隱形眼鏡(包括兩星期及一個月拋棄型) 於每次使用後都須要依照製造商的建議來進行清潔，沖洗及消毒三個程序，才可再次使用。

### 一、 清潔

不同種類的隱形眼鏡應使用不同的清潔液。鏡片的內外均需用清潔液揉搓，目的是以磨擦的方式去除鏡面上的污垢。

### 二、 沖洗

沖洗隱形眼鏡的目的是把會損害眼睛的清潔液完全沖掉。沖洗必須用生理鹽水，不能使用自製的鹽水或自來水。把已用清潔液清潔的鏡片置於掌中，加進生理鹽水，用中指磨擦以沖掉所有清潔液。

### 三、 消毒

清潔隱形眼鏡後應為其消毒，目的是減低因眼睛配戴隱形眼鏡而受感染的機會。須把硬鏡及透氧硬鏡置於儲存液之中消毒，而消毒軟鏡則有下列三種方法：熱力消毒法、雙氧水消毒法及化學消毒法。



除每次除下鏡片後的清潔，沖洗及消毒程序外，軟鏡及透氧硬鏡還要有每週一次的清除蛋白程序。

#### 四、 清除蛋白

清除蛋白的目的是把鏡片上積聚的蛋白質清除，對眼睛健康非常重要，尤其是用熱力消毒法的人士，必須每星期進行。因熱力能令積聚於鏡片上透明蛋白質產生化學反應而變成不透明，對鏡片做成永久性損害。

#### 多用途藥水

多用途藥水是一種同時包含清潔、沖洗、消毒、清除蛋白及儲存鏡片等功能的隱形眼鏡護理藥水。由於不同品牌的多用途藥水所包含的功能都有所不同，使用多用途藥水時要依照說明書所示的步驟，例如：留意把鏡片浸在多用途藥水所需的時間、留意多用途藥水是否需要配合額外的藥水去完成整個護理程序等等。

### 健康忠告

- 一、 定期接受眼科專業人員檢查眼睛。
- 二、 若配戴隱形眼鏡後眼睛出現不適，如眼紅、眼痛、淚水分泌增加或視力下降，應立即停用隱形眼鏡。若停用隱形眼鏡後，眼睛仍持續感到不適，應盡快求醫。
- 三、 切勿與他人共用隱形眼鏡。
- 四、 使用隱形眼鏡護理系統時，必須依照製造商的建議方法使用。
- 五、 所有用於清潔及消毒隱形眼鏡的用品，例如儲存盒，必須保持清潔及定期更換。

衛生署

醫療儀器科

二零二零年一月修訂