佩戴隱形眼鏡

佩戴軟性隱形眼鏡非常流行，既有即棄、長期佩戴之分，亦有無色和有色的隱形眼鏡，成為不少人日常不可或缺的用品。

但是隱形眼鏡必須要佩戴得宜，否則有機會損害眼睛健康，今期視光師講解佩戴隱形眼鏡的注意事項，以及驗佩隱形眼鏡的重要性。

撰文：文樂軒　設計：林彥博

養和醫院視光師曾穎欣

功效用處各有不同

坊間有不同款式的軟性隱形眼鏡，有即棄、長戴和有色隱形眼鏡等款式。養和醫院視光師曾穎欣表示：「有色隱形眼鏡大多為美觀而佩戴，它與即棄款式的隱形眼鏡相似，一般可選擇的度數範圍較低，大多數沒有散光度數。即棄的隱形眼鏡包括每日、每兩星期、每月更換。而即日棄置的隱形眼鏡較衞生，亦不用考慮清潔和儲存，適合運動時使用。

長戴的隱形眼鏡常見是一年才更換，它適合較深近視和散光度數人士。雖然三種隱形眼鏡都可以佩有度數，但一般即棄隱形眼鏡的度數只有一千二百度近視或以下，長戴的隱形眼鏡度數則可達到一千六百度近視和四百度散光。」

◀▼即日棄置的隱形眼鏡所製作的度數範圍較細，惟其特色是不用考慮清潔的問題。

佩戴前清潔雙手

佩戴隱形眼鏡前，我們必須徹底清潔雙手，曾穎欣指出：「用洗手液清潔雙手後，必須確保手指上沒有殘留洗手液和水分，才佩戴隱形眼鏡，否則有機會在佩戴過程時將微生物和細菌帶到隱形眼鏡上，造成眼部感染。」

她建議初用者應向視光師學習正確的佩戴和脫除的方法。大眾較常會將隱形眼鏡戴反，佩戴時可以從側面觀察隱形眼鏡，正面的弧度較大，形狀類似碗或英文「U」一樣；若果隱形眼鏡是反了過來的話，外型看似是碟子或英文「V」字形狀，確保方向正確後才佩戴，否則會令眼睛不適。

▲必須確保手指上沒有殘留洗手液和水分，才佩戴隱形眼鏡。

◀佩戴隱形眼鏡時要留意會否將其戴反。

避免游泳、焗桑拿

一般而言，佩戴隱形眼鏡時間愈長，眼睛愈容易感到乾澀，曾穎欣建議一天最多佩戴隱形眼鏡十二至十六小時，若佩戴者感到眼睛異常疲倦、眼乾、出現紅腫等不適情況，便應盡快除下隱形眼鏡。

此外，佩戴隱形眼鏡時應避免游泳和焗桑拿。「由於游泳時接觸的池水有機會帶有細菌，可能會導致眼部感染。焗桑拿則是因為蒸氣有機會令隱形眼鏡變緊，黏着眼球難以除下，最終強行脫除時更有機會導致割傷眼球。」曾穎欣說。

她提醒睡覺時必須先除下隱形眼鏡，否則有機會令眼睛缺氧，出現眼角膜水腫和血管增生的情況，損害眼睛健康。

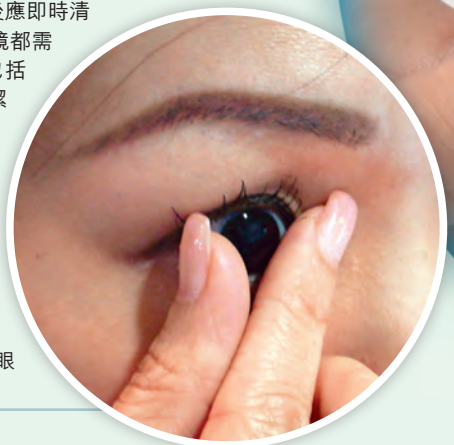
▲游泳時應避免佩戴隱形眼鏡，以免接觸到帶有細菌的池水，造成眼部感染。

安全第一

確保隱形眼鏡已除下

在脫下隱形眼鏡時，除了保持雙手清潔，也要確保隱形眼鏡是否已經除下。曾穎欣說：「很多人常犯的錯誤是不知道隱形眼鏡已經除下，繼而不斷嘗試用手指觸碰眼球，最終導致眼球受傷。最簡單的確認方法是當佩戴有度數的隱形眼鏡時，可以先閉上另一隻眼睛，觀察視力正常與否，從而判斷隱形眼鏡是否已經除下。」

她表示除下隱形眼鏡後應即時清潔，所有重覆佩戴隱形眼鏡都需要用適當的藥水清潔，包括浸、清潔、沖洗。如果清潔不乾淨，或用普通的水喉水來清潔隱形眼鏡，容易令細菌滋生，若再佩戴便有機會導致角膜受感染，甚至潰瘍或發炎。



►部分人不知道已經脫下隱形眼鏡，若再用手指觸碰眼球，有機會導致眼球受傷。

佩戴隱形眼鏡後如出現眼紅、眼皮腫和眼痛等徵狀，便應即時停止佩戴，盡快求診。

應由專業視光師驗佩

曾穎欣指出驗佩隱形眼鏡時，視光師會檢查佩戴者的近視或散光度數，但要注意其度數只能作參考，因為大部分隱形眼鏡和一般眼鏡採用的度數並不相同，視光師會從中計算，然後挑選合適的隱形眼鏡，同時亦建議佩戴者每年至少檢查一次眼睛。

她說：「佩隱形眼鏡時，視光師會檢查用家眼睛的弧度，並在現場佩戴後，用儀器作檢查，以了解是否合適。由於每個人的眼睛弧度不同，而不同牌子或種類的隱形眼鏡的弧度或未必相似，因此不建議自行購買隱形眼鏡，否則有機會因形狀不適合，佩戴後會感到過緊或過鬆而令眼睛不適。最好經由視光師驗佩隱形眼鏡，並幫助挑選適合的款式。」

驗佩時除了檢查佩戴者的近視或散光度數，更會檢查用家眼睛的弧度。

▲隱形眼鏡應用適當的護理液或藥水來清潔。

隱形眼鏡掉下怎麼辦？

長戴式的隱形眼鏡要定時清潔，很多人忽略了用作清潔和儲存隱形眼鏡的容器，視光師建議每星期亦應該浸洗容器，每三個月便要更換。

若果佩戴隱形眼鏡過程中不慎掉在地上或其他地方，該隱形眼鏡便不應撿起再佩戴，「因為隱形眼鏡在地面有機會沾上沙或灰塵，會令眼部不適。若必須再次佩戴，應先用隱形眼鏡的護理液或藥水直接沖洗隱形眼鏡，確保其清潔後才佩戴。」曾穎欣說。

最後，若佩戴隱形眼鏡後出現眼紅、眼皮腫、眼痛、痕癢，怕光等徵狀，都應即時停止佩戴隱形眼鏡，並盡快求診檢查，確保不損害眼睛健康後才再次佩戴。

▲儲存長戴式隱形眼鏡的容器應該每星期浸洗，使用三個月便要更換。