

# 隱形眼鏡 Q&A

文 / 黃子倫 花蓮慈濟學中心眼科主治醫師

## Q 難道近視族一定要一直忍受戴眼鏡的不便嗎？

**A** 當然不是，除了近視雷射矯正外，隱形眼鏡的配戴一直是愛美眼鏡族的救星。但別忘了，在追求方便又美麗的同時，隱形眼鏡的配戴安全手則，大家一定要了解，千萬別拿眼睛開玩笑喔！一般而言，市面上現有的隱形眼鏡大致分為兩大類：軟式和硬式。軟式又可分為傳統式、拋棄式（日拋、週拋或月拋型）、或附加散光的散光片。

## Q 隱形眼鏡要如何保養？

**A** 不管軟硬，隱形眼鏡皆需每日確實的清潔步驟。由於片子本身材質的差異，軟式片子會吸附眼淚中的蛋白質和無機鹽類，需要以特殊清潔液來處理。不同型式的保養系統絕不能混用。戴隱形眼鏡最怕的就是鏡片清潔不良加上配戴時間過長導致角膜缺氧、破皮，進而造成角膜潰瘍。如果為了一時

的方便，而導致視力傷害，實在得不償失。

## Q 隱形眼鏡是不是越薄越好？

**A** 請不要掉入此迷思中。片子越薄，透氧率當然越，可是高透氧並不一定對於一般配戴者有意義；有的人眼淚分泌量少，戴超薄片時，片子裡的水分容易蒸發，眼睛更容易乾燥。無論隱形眼鏡的材質多先進，再高透氧或高含水比率的競爭文宣中，要知道這是永遠不比讓眼球自由「呼吸」來的好，短時配戴且重視清潔，永遠是隱形眼鏡族的八字箴言。以眼睛健康而言，建議配隱形眼鏡最好不要整天或每天戴，而且配戴一次戴用時間不可太長。在這種情況下，眼睛問題的發生率就可下降。汰舊換新是必要的，千萬不要因為省小錢而傷了眼睛。



## ？ 哪些情況下最好不要戴隱形眼鏡？

**A** 隱形眼鏡雖然可以解除鼻樑上的負擔，但反而會使眼睛更酸痛。上班長時間看文書電腦及待在冷氣房，這時候若戴隱形眼鏡，幾個小時下來，一定會覺得累。因為在近視的情況下，戴隱形眼鏡看近時，兩眼需往內聚對焦，但隱形眼鏡鏡片無法提供像普通眼鏡所提供的稜鏡效果，因此自己眼睛需負擔較大的內聚力，眼睛就較易疲勞，加上空調又易使眼睛乾澀，所以每隔一段時間就要點人工淚液，潤濕眼睛。晚上睡覺時也一定要拿下隱形眼鏡，以免造成角膜水腫及感染。游泳時也要避免戴隱形眼鏡，因為游泳池內的氯、細菌、雜質等，會附著在隱形眼鏡上，容易引起感染。患有過敏性結膜炎、角膜炎以及乾眼症的患者也就不要企圖嘗試了。



## ？ 驗配隱形眼鏡應要找眼科醫師嗎？

**A** 隱形眼鏡必須試戴，並觀察其滑動情形及位置，不當的驗配程序，均有可能會傷害到眼睛（尤以硬式眼鏡要更加注意）。因此配隱形眼鏡最好找眼科醫師，檢查是否適合配戴，及測量出正確的眼鏡度數，才能避免後遺症的產生。巨大乳突性結膜炎(Giant papillary conjunctivitis)是配戴隱形眼鏡者的大敵，原因為片子表面之蛋白質沉積物引發類似過敏角結膜炎反應。症狀為戴隱形眼鏡時，嚴重異物感及眼睛發癢、分泌物增多、鏡片滑動較厲害或易脫落、視力模糊等。通常停戴隱形眼鏡一段時間就會不藥而癒，但一恢復配戴，症狀又再出現。通常發作都是兩眼，藥水短時間控制效果不錯但有限。

隱形眼鏡和我們的眼睛健康關係密切，若是驗配前後有疑問，應請教您的眼科醫師。唯有了解隱形眼鏡的特性及自身眼睛的狀況，才能達到安全、舒適及清晰的視覺享受。

隱形眼鏡可以解除鼻樑上的負擔，但相對地眼睛可能更酸痛。晚上睡覺時，切記要取下隱形眼鏡。