

# 隐形眼镜的选择及护理

## 隐形眼镜分类 1：镜片种类

类别	性质	优点	缺点
硬镜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不透氧</li><li>● 由亚加力胶片制成</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 坚硬:不易变形、碎裂及磨损</li><li>● 比较耐用</li><li>● 较少机会滋生细菌</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 戴用时间较短, 每天八小时</li><li>● 较易滑离眼角膜, 引致不适及视力模糊</li></ul>
透氧硬镜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透氧</li><li>● 由透氧胶料制成</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 戴用时间较硬镜长, 每天可戴十二至十四小时</li><li>● 在眼角膜上较稳定, 较少机会滑离眼角膜而引致不适</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 较脆弱</li><li>● 较易积聚污垢及磨损</li><li>● 护理程序比硬镜复杂</li></ul>
软镜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透氧</li><li>● 由吸水胶料制成</li><li>● 镜片越薄或含水量越高, 透氧率越高</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 舒适, 容易适应</li><li>● 戴用时间较长, 每天可戴十二至十六小时</li><li>● 很少机会滑离眼角膜而引致不适</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 较难察觉镜片崩裂等问题</li><li>● 较易被手指甲弄破</li><li>● 护理程序较复杂及易滋生细菌</li><li>● 寿命较短, 一年至年半便须更换</li></ul>

## 隐形眼镜分类 2：戴用时间

类别	佩戴时间	镜片特点
日戴镜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 每天十二至十六小时</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不能戴着睡觉</li><li>● 可以是硬镜, 透氧硬镜或软镜</li></ul>
长戴镜	<ul style="list-style-type: none"><li>● 因人而异:从每天除下到连续戴七天不等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透氧率高, 部分人可戴着睡觉</li><li>● 可以是透氧硬镜或软镜</li></ul>
抛弃型隐形眼镜 (包括1天,2星期,1个月抛弃型)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 因人而异:从每天除下到连续戴七天不等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 透氧率高, 部分人可戴着睡觉</li><li>● 每对镜片只用一天至一个月便要弃掉和更换新镜: 每天除下清洁者最多可用一个月, 连戴七天者则须每星期更换。</li><li>● 必定是软镜</li></ul>

## 如何选择隐形眼镜

选择一般的普通眼镜是可以依照个人喜爱而定。若要选择合适的隐形眼镜, 则必须经注册专业视光师验眼后, 再因个人需要而作出个别选择。以下是一些概括的意见:

1. 基本上, 硬镜因不透氧, 应不作考虑。至于选择透氧硬镜或软镜, 则因人而异, 应要符合健康、舒适及看得清楚三大原则。
2. 尽量选用日戴镜。如选用长戴镜, 也应每天睡觉时除下。因长期不停地佩戴隐形眼镜, 对眼睛会有不良的影响。
3. 生活作息不定时或间中需要连续二十四小时佩戴的使用者, 可考虑选用长戴镜, 但必须征询视光师的意见及尽量于睡觉时除下。
4. 软镜的使用者, 选择抛弃型隐形眼镜比较适宜, 只是价钱比较贵一些。
5. 爱好运动人士, 应选用软镜。因运动时眼睛会高速移动, 如使用透氧硬镜, 镜片会容易滑离眼角膜, 甚致脱离眼睛。此外, 如眼睛在运动时意外地受伤, 软镜所引致的损伤程度也比较小。

## 隐形眼镜的护理

隐形眼镜每天都须要经过清洁，冲洗及消毒三个程序，缺一不可。

1. **清洁**：不同种类的眼镜应使用不同的清洁液。软镜的清洁方法是把镜片置于手掌中，把清洁液摇匀后加一至两滴于镜片上，用中指前后磨擦以清洁镜面的污垢。清洁一面后，反转镜片清洁另一面，清洁一片镜片需时一至两分钟。清洁硬镜时，则把加了清洁液的镜片用食指及拇指拿着及磨擦，这样可同时清洁镜片的两面。
2. **冲洗**：目的是把会损害眼睛的清洁液完全冲掉。冲洗硬镜或透氧硬镜可用自来水。冲洗软镜则必须用樽装生理盐水，不能使用自制的盐水或自来水。把已用清洁液清洁的镜片置于掌中，加进自来水或生理盐水，用中指磨擦以冲掉所有清洁液。
3. **消毒**：冲洗后，镜片应保存于储存液中消毒。硬镜及透氧硬镜消毒程序比较简单，只须把镜片置于储存液之中。消毒软镜则比较复杂，方法有下列三种：
  - **热力消毒法**：把清洁与冲洗后的镜片置于镜盒中，加进生理盐水，再把整个镜盒加热至摄氏 80 度达十五分钟，便完成消毒程序。待热力散去后，镜片便可使用。优点是有效，而且由于只用生理盐水，所以不会引致眼睛敏感及不适。坏处是热力会对镜片做成一定的破坏，令镜片寿命缩短，一般一年内便须更换。
  - **双氧水消毒法**：把清洁及冲洗后的镜片置于双氧水中消毒。双氧水是会损害眼睛的，所以镜片于双氧水消毒后，必须经过一个中和程序才可使用。中和方法有很多种，包括把镜片从双氧水中拿出，再置于中和药水内。也可以在把镜片置于双氧水中的同时，放入一粒中和药丸或一个中和金属环。双氧水消毒所需时间及中和所需时间，从数十分钟到数小时不等。优点是如果双氧水完全中和，是不会引起眼睛敏感的。缺点是程序复杂，包括消毒和中和两个程序，缺一不可，而且镜片在中和完成之前，是绝对不能使用的。
  - **化学消毒法**：把清洁及冲洗后的镜片置于消毒药水之中，让药水中的化学成分消毒镜片，一般需要四至六小时。优点是简单，而且在必要时，可从药水中拿出镜片立刻戴入眼睛。缺点是在消毒过程中，药水中的化学成分会渗入镜片中。当镜片从新置于眼睛上时，化学物会从镜中渗出，而部分人士会对这些化学物敏感而引起不适。

**清除蛋白**：除每天的清洁，冲洗及消毒程序外，软镜及透氧硬镜还要有每周一次的清除蛋白的程序。首先把除蛋白药丸用生理盐水溶解，再把已清洁及冲洗的镜片浸于除蛋白溶液中二十至四十分钟，然后取出镜片清洁及冲洗一次，之后继续完成消毒程序。目的是把眼泪中沉积的蛋白质清除，对眼睛健康非常重要，尤其是选用热力消毒法的人士，必须每星期进行。因热力能令原先积聚于镜片上透明蛋白质产生化学反应，形成白色不透明的另类蛋白质。对镜片做成永久性损害。

## 如何选择隐形眼镜的护理系统

跟选择隐形眼镜一样，选择一种适合的护理系统，必须征询视光师的意见，以下是一些概括的意见：

1. 硬镜与透氧硬镜的处理比较简单及一致，没有多个护理系统须要跟随。
2. 软镜用者如对化学消毒药水敏感，可转用双氧水或热力消毒法。
3. 热力消毒法对镜片有一定的损害，对部分长戴镜尤其严重。
4. 如处理双氧水消毒法的繁复程序有困难，可采用比较简单的化学消毒法。
5. 有部分软镜，镜片是有颜色的，双氧水能将颜色漂白，所以颜色镜片不应使用双氧水消毒法。