

隱形眼鏡的選擇及護理

隱形眼鏡分類（1）：鏡片種類

類別	性質	優點	缺點
硬鏡	■ 不透氧 ■ 由亞加力膠片製成 - 例子： 聚甲基丙烯酸甲酯	■ 堅硬：不易變形、碎裂及磨損 ■ 比較耐用 ■ 較少機會滋生細菌	■ 戴用時間較短，每天 8 小時 ■ 較易滑離眼角膜，引致不適及視力模糊
透氧硬鏡	■ 透氧 ■ 由透氧膠料製成 - 例子： 矽氧烷丙烯酸 氟矽氧烷丙烯酸	■ 戴用時間較硬鏡長，每天可戴 12 至 14 小時 ■ 在眼角膜上較硬鏡穩定，較少機會滑離眼角膜而引致不適，但穩定性仍低於軟鏡	■ 較脆弱 ■ 較易積聚污垢及磨損 ■ 護理程序比硬鏡複雜
軟鏡	■ 透氧 ■ 由吸水膠料製成 - 例子： 聚甲基丙烯酸羥乙酯 矽水凝膠 ■ 鏡片愈薄或含水量愈高，透氧率愈高	■ 舒適，容易適應 ■ 戴用時間較長，每天可戴 12 至 16 小時 ■ 很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 ■ 護理程序較複雜及易滋生細菌 ■ 壽命較短，一年至半年便須更換

隱形眼鏡分類（2）：戴用時間

類別	佩戴時間	鏡片特點
日戴鏡	■ 每天 12 至 16 小時	■ 不能戴著睡覺 ■ 可以是硬鏡、透氧硬鏡或軟鏡
長戴鏡	■ 因人而異：從每天除下到連續戴 7 天不等	■ 透氧率高，部分人可戴著睡覺 ■ 可以是透氧硬鏡或軟鏡
拋棄型隱形眼鏡 （包括一天，兩星期，一個月拋棄型）	■ 因人而異：從每天除下到連續戴 7 天不等	■ 透氧率高，部分人可戴著睡覺 ■ 每對鏡片只用一天至一個月便要棄掉和更換新鏡：每天除下清潔者最多可用一個月，連戴 7 天者則須每星期更換 ■ 必定是軟鏡

如何選擇隱形眼鏡

選擇一般的普通眼鏡是可以依照個人喜愛而定。若要選擇合適的隱形眼鏡，則必須經註冊專業視光師驗眼後，再因個人需要而作出個別選擇。以下是一些概括的意見：

1. 基本上，硬鏡因不透氧，應不作考慮。至於選擇透氧硬鏡或軟鏡，則因人而異，應要符合健康、舒適及看得清楚三大原則。
2. 盡量選用日戴鏡。如選用長戴鏡，也應每天睡覺時除下。因長期不停地佩戴隱形眼鏡，對眼睛會有不良的影響。
3. 生活作息不定時或間中需要連續 24 小時佩戴的使用者，可考慮選用長戴鏡，但必須徵詢視光師的意見及盡量於睡覺時除下。
4. 軟鏡的使用者，選擇拋棄型隱形眼鏡比較適宜，只是價錢比較貴一些。
5. 愛好運動人士，應選用軟鏡。因運動時眼睛會高速移動，如使用硬鏡或透氧硬鏡，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地受傷，軟鏡所引致的損傷程度也比較小。

隱形眼鏡的護理

隱形眼鏡每天都需要經過清潔、沖洗及消毒三個程序，缺一不可。

1. **清潔**：不同種類的眼鏡應使用不同的清潔液。軟鏡的清潔方法是把鏡片置於手掌中，把清潔液搖勻後加一至兩滴於鏡片上，用中指前後磨擦以清潔鏡面的污垢。清潔一面後，反轉鏡片清潔另一面，清潔一片鏡片需時一至兩分鐘。清潔硬鏡及透氧硬鏡時，則把加了清潔液的鏡片用食指及拇指拿著及磨擦，這樣可同時清潔鏡片的兩面。
2. **沖洗**：目的是把會損害眼睛的清潔液完全沖掉。沖洗鏡片必須用樽裝生理鹽水，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。
3. **消毒**：沖洗後，鏡片應經過消毒程序才可以重新配戴。硬鏡及透氧硬鏡消毒程序比較簡單，只需把鏡片置於儲存液之中。消毒軟鏡則比較複雜，方法有下列三種：—
 - **熱力消毒法**：把清潔與沖洗後的鏡片置於鏡盒中，加進生理鹽水，再把整個鏡盒加熱至攝氏 80 度達 15 分鐘，便完成消毒程序。待熱力散去後，鏡片便可使用。優點是非常有效，而且由於只用生理鹽水，所以不會引致眼睛敏感及不適。壞處是熱力會對鏡片做成一定的破壞，令鏡片壽命縮短，一般一年內便須更換。
 - **雙氧水消毒法**：把清潔及沖洗後的鏡片置於雙氧水中消毒。雙氧水是會損害眼睛的，所以鏡片於雙氧水消毒後，必須經過一個中和程序才可使用。中和方法可以用一粒中和藥丸或一個中和金屬環。雙氧水消毒所需時間及中和所需時間，從數十分鐘到數小時不等。優點是如果雙氧水完全中和，是不會引起眼睛敏感的。缺點是程序複雜，包括消毒和中和兩個程序，缺一不可，而且鏡片在中和完成之前，是絕對不能使用的。
 - **化學消毒法**：把清潔及沖洗後的鏡片置於消毒藥水之中，讓藥水中的化學成分消毒鏡片，一般需要 4 至 6 小時。優點是簡單，而且在必要時，可從藥水中拿出鏡片立刻戴上眼睛。缺點是在消毒過程中，藥水中的化學成分會滲入鏡片中。當鏡片從新置於眼睛上時，化學物會從鏡中滲出，而部分人士會對這些化學物敏感而引起不適。

清除蛋白：除每天的清潔，沖洗及消毒程序外，透氧硬鏡還要有每周一次的清除蛋白的程序。把已清潔及沖洗的鏡片浸於生理鹽水中20至40分鐘，然後取出鏡片清潔及沖洗一次，之後繼續完成消毒程序。目的是把眼淚中沉積的蛋白質清除，對眼睛健康非常重要，尤其是選用熱力消毒法的人士，必須每星期進行。因熱力能令原先積聚於鏡片上透明蛋白質產生化學反應，形成白色不透明的另類蛋白質。對鏡片做成永久性損害。

如何選擇隱形眼鏡的護理系統

跟選擇隱形眼鏡一樣，選擇一種適合的護理系統，必須諮詢視光師的意見，以下是一些概括的意見：

1. 硬鏡與透氧硬鏡的處理比較簡單及一致，沒有多個護理系統需要跟隨。
2. 軟鏡用者如對化學消毒藥水敏感，可轉用雙氧水或熱力消毒法。
3. 熱力消毒法對鏡片有一定的損害，對部分長戴鏡尤其嚴重。
4. 如對處理雙氧水消毒法的繁複程序有困難，可採用比較簡單的化學消毒法。
5. 部分軟鏡的鏡片是有顏色的，雙氧水能將顏色漂白，所以顏色鏡片不應使用雙氧水消毒法。

