

視力健康

撰文：香港中文大學
眼科中心

節日過後，因佩戴隱形眼鏡不當而求診的個案相對增多。人們希望透過出外度假來鬆弛自己，又或是趁假日佩戴俗稱「大眼仔」的彩色隱形眼鏡參加派對，但往往卻忽略對隱形眼鏡的護理，造成眼睛損害。

其實，趁假期讓你們的隱形眼鏡放放假，未嘗不是一件有益眼睛健康的事。



■佩戴隱形眼鏡時不適宜進行一些活動，如游泳、洗澡、睡覺等。

讓眼睛及隱形眼鏡放假



■旅遊期間，在不同地區因戴隱形眼鏡而引起眼睛問題的個案數字不斷上升。



■佩戴不當的「大眼仔」彩色隱形眼鏡對眼睛健康帶來很大的威脅

推薦閱讀

- 1 Int Ophthalmol. 2012 Aug;32(4):321-7.
- 2 Acta Ophthalmol (Cph) 62(4):556-565.
- 3 Clin Exp Optom 88(4):232-239.
- 4 <http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm275069.htm>

過去由於隱形眼鏡的物料透氧度低，大多數人只會選擇佩戴普通眼鏡。而隨着時代的推進，隱形眼鏡的研製技術也在不斷提升。時至今日，隱形眼鏡已改用一些高透氣物料來製造，而且變得非常流行和普及，不論年輕或年長人士都會佩戴。隱形眼鏡沒有鏡框的阻礙，能讓佩戴者有良好的周邊視野，方便他們進行一些運動和遊戲；亦因為外觀沒受鏡框影響，很多人認為戴隱形眼鏡比普通眼鏡美觀。

然而，除每日即棄式隱形眼鏡外，大部分隱形眼鏡都需要定期和徹底清洗，而且更不能長時間佩戴或戴過夜。如果佩戴人士不好好護理他們的隱形眼鏡，便會增加眼睛感染的風險。

可引致慢性眼疾

儘管現時隱形眼鏡被視為安全，但當隱形眼鏡護理不妥當，便會引發一些眼睛健康問題。據估計，每年大約有6%至21%隱形眼鏡使用人士出現因戴隱形眼鏡而引起的併發症。此外，大部分長期佩戴隱形眼鏡人士會出現眼睛乾澀、異物感和慢性紅眼。雖然隱形眼鏡為我們帶來更好生活質素，但不要忘記，佩戴時間過長可導致慢性眼疾，其中以乾眼症為最常見問題之一。而眼科醫生及註冊視光師亦不斷提醒大家佩戴隱形眼鏡時不適宜進行一些活動，如游泳、洗澡、睡覺等。

戴隱形眼鏡人士旅遊期間更要多加注意，尤其乘搭長途機時，由於機艙內濕度較低，戴隱形眼鏡人士的眼睛易出現乾澀和不舒適感覺。有很多人在度假時會較為忽略隱形眼鏡的護理，亦因此於旅遊季節期間，在不同地區因戴隱形眼鏡而引起眼睛問題的個案數字不斷上升。通常是因為他們用自來水來沖洗隱形眼鏡

盒，又或者戴着隱形眼鏡游泳或洗澡時感染的。

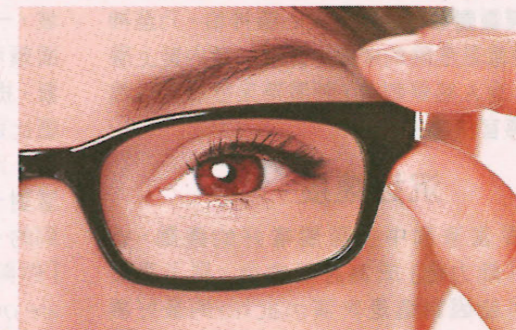
有研究顯示，最常見因戴隱形眼鏡導致的眼睛健康問題是眼紅問題。而且在沙灘活動時沙粒很容易進入眼睛，然後黏附在隱形眼鏡與角膜之間，從而磨損角膜，情況可大可小。輕則只是輕微角膜上皮層缺損，重則會因細菌性角膜炎而導致視力缺損。

小心佩戴「大眼仔」

現時市面流行俗稱「大眼仔」的彩色隱形眼鏡，這種隱形眼鏡可改變眼睛外觀和顏色，營造時尚及與別不同感覺。但與此同時，我們選購這些產品時要多加注意，因某些隱形眼鏡產品未獲有關醫療保健機構批准。專家警告，所有隱形眼鏡（包括彩色和沒有度數隱形眼鏡）屬醫療用品，應由監管機構管制，如在美國，這些產品是受食品和藥物管理局（FDA）所管制。

一些青少年因貪方便，會到沒有任何驗配資格的「格子舖」或網上購買彩色隱形眼鏡來佩戴，這樣對眼睛健康帶來很大的威脅。目前已有有人因使用不合格的產品而導致失明，所以不容忽視。FDA建議，市民不應從街邊小販、美容院或美容用品商店、精品店、跳蚤市場、新奇店、萬聖節店、便利店、「格子舖」或網上購買隱形眼鏡，除非該店有註冊及驗配資格，否則這些地方都無權出售隱形眼鏡。

當使用隱形眼鏡人士出現眼紅狀況的時候，他們往往不會去看眼科醫生，了解這症狀是否因角膜損傷感染所引致的。一般在這情況下應立即停止戴隱形眼鏡及盡快去尋求眼科醫生的診治。一些因隱形眼鏡而引起的感染，如果在短短二十四小時內沒及時診斷和治療，感染可迅速惡化，嚴重時可導致失明。



■戴隱形眼鏡的人士在每星期預留一至兩日轉用普通眼鏡，也是不錯的選擇。

現在大家應該知道，當你在度假期間，隱形眼鏡的護理也不可忽略。如果你不能夠做到戴隱形眼鏡時所需注意的安全標準，又或者你不想在度假放鬆的時候還要關注眼睛健康，最好和最安全的方法就是讓你的眼睛及隱形眼鏡好好休息，用普通眼鏡和太陽鏡來代替。其實除了在假日讓你的眼睛和隱形眼鏡休息以外，在平日也應該減少用隱形眼鏡的次數。

用普通眼鏡代替

我們不必要每天都戴隱形眼鏡，一星期裏一至兩日轉用普通眼鏡也是不錯的選擇，而且對每日即棄式隱形眼鏡使用者而言亦是經濟的。

古語有云「物極必反」，任何事都不能過量，佩戴隱形眼鏡也不例外，不可使用過長日子或時間，減少用隱形眼鏡的次數可降低對角膜的損害，這能夠延長佩戴隱形眼鏡的歲月。從下個假日開始，是時候讓你們的隱形眼鏡放放假了。