眼睛／視力健康—隱形眼鏡的選擇及護理（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ev/health\_ev\_cl.html）

隱形眼鏡分類（1）：鏡片種類

類別—硬鏡

i. 性質

‧不透氧

‧由亞加力膠片製成

例子：聚甲基丙烯酸甲酯

ii. 優點

‧堅硬：不易變形、碎裂及磨損

‧比較耐用

‧較少機會滋生細菌

iii. 缺點

‧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

類別—透氧硬鏡

i. 性質

‧透氧

‧由透氧膠料製成

例子：

- 矽氧烷丙烯酸

- 氟矽氧烷丙烯酸

ii. 優點

‧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

iii. 缺點

‧較脆弱

‧較易積聚污垢及磨損

‧護理程序比硬鏡複雜

類別—軟鏡

i. 性質

‧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

ii. 優點

‧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

iii. 缺點

‧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，一年至年半便須更換

隱形眼鏡分類（2）：戴用時間

類別—日戴鏡

i. 佩戴時間

‧每天12至16小時

ii. 鏡片特點

‧不能戴著睡覺

‧可以是硬鏡、透氧硬鏡或軟鏡

類別—長戴鏡

i. 佩戴時間

‧因人而異：從每天除下到連續戴7天不等

ii. 鏡片特點

‧透氧率高，部分人可戴著睡覺

‧可以是透氧硬鏡或軟鏡

類別—拋棄型隱形眼鏡（包括一天，兩星期，一個月拋棄型）

i. 佩戴時間

‧因人而異：從每天除下到連續戴7天不等

ii. 鏡片特點

‧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。

（二零二二年六月修訂）