



對愛好運動或有工作需要的人士而言，擺脫有框眼鏡更可帶來方便。

不當使用隱形眼鏡 角膜留疤傷視力

視力健康

撰文：周穎思醫生 香港中文大學眼科中心

16歲的瑪莉想嘗試擺脫「四眼妹」形象，佩戴隱形眼鏡。可是，媽媽擔心起來：瑪莉年紀尚小，可佩戴隱形眼鏡嗎？該如何找適合她的隱形眼鏡呢？

隱形眼鏡是一塊置於眼角膜前的膠碟，像有框眼鏡的鏡片一樣，可隨着不同弧度和切割面來矯正近視、遠視、散光及老花。



周穎思眼科專科醫生

選擇佩戴隱形眼鏡的原因有很多，最為普遍的是作美觀用途。對愛好運動或有工作需要的人士而言，擺脫有框眼鏡更可帶來方便。隱形眼鏡的屈光能力亦比普通眼鏡片高，所以對近視、遠視或散光度數深的人士，使用隱形眼鏡後的視力會更佳。另外，還有一些眼疾，如患有錐形角膜或接受嬰兒白內障手術後，使用隱形眼鏡來處理病人的屈光問題會較恰當。

使用隱形眼鏡並無年紀限制，由初生嬰兒至老人家都可以使用。但隱形眼鏡屬於受監管的醫療用品之一，使用前應由眼科醫生檢查眼睛是否適合佩戴隱形眼鏡，並在視光師指導下，配上合適的隱形眼鏡及學會佩戴技巧和護理常識，方能減低隱形眼鏡帶來的有關風險。

鏡片種類

隱形眼鏡主要分為硬性和軟性，又可分為透氣和不透氣，透氣程度則視乎鏡片的設計、物料和厚度而定。

硬性隱形眼鏡屈光能力較強，需為每隻眼睛度身訂造，對度數深的人士仍能給予清晰的視力。它體積較細而堅挺，對某些人士會較易處理，但做劇烈運動時則會較輕易從眼睛掉下。硬性隱形眼鏡的物料能防止蛋白質及細菌積聚，所以通常壽命較長，建議1

至2年才需要更換。可是，初戴者需數星期去適應這物料，比較性隱形眼鏡數天的適應期較長。未適應時會有輕微刺痛、怕光、異物感、間中眼矇等現象，淚水分泌少的人士亦可能較難適應。現時，硬性隱形眼鏡均採用透氣物料而製成（Rigid Gas Permeable, RGP），能給予角膜充足氧氣，是健康之選。

軟性隱形眼鏡是用薄而柔軟的塑膠物料製成，雖然體積較硬性隱形眼鏡大，但輕輕附着於角膜反而較舒適自然，所以被廣泛接納及使用。除了能矯正近視和遠視外，現時的軟性隱形眼鏡還能矯正輕度散光和老花，甚至用作裝飾用途（如彩色隱形眼鏡、「大眼仔」）。上一代的軟性隱形眼鏡仍在市面出售，但採用了低透氣塑膠製成，近年製造商已多採用高透氣物料如矽凝膠（Silicone Hydrogel）。每年、每月或每兩星期更換的軟性隱形眼鏡都過時了，因為物料易有蛋白質及細菌積聚，所以近年流行的每日用完即棄軟性眼鏡會較衛生健康。

還有一些特別的隱形眼鏡，如混合隱形眼鏡（Hybrid Lens），用了軟性隱形眼鏡圍着中央的硬性隱形眼鏡，包含了2種鏡片的好處，專為眼睛特別需要而設。鞏膜隱形眼鏡（Scleral Lens），是一種由透氣硬鏡片製成的特大鏡片，保存了硬鏡的高屈光效能，但減少了对角膜的磨擦，因而減少了一般硬性隱

形眼鏡帶來的不適。近年研究顯示，它還能替眼睛保存一層淚水層，有助治療眼乾症。

除了以上提及的隱形眼鏡外，還有一些矯視和醫學用途的隱形眼鏡，需由專業視光師或眼科醫生特別配鏡和跟進。例如角膜矯視隱形眼鏡（Orthokeratology, Ortho-K），是一種特製的硬性隱形眼鏡，在睡覺時佩戴來改變角膜形狀，有助控制近視和散光。可是，睡覺時佩戴任何類型的隱形眼鏡，都會增加角膜感染的風險，所以用者需衡量風險，並由專業視光師及眼科醫生作定期評估及跟進。

風險評估

隱形眼鏡的風險大多與佩戴了不合適的鏡片或不良佩戴習慣及鏡片護理有關。

太緊的隱形眼鏡可令角膜變形，太鬆又會擦傷角膜，所以由視光師或眼科醫生配置適合的鏡片是非常重要的。

佩戴了透氣度低的鏡片，或戴隱形眼鏡的時間過長，會令角膜缺氧。後果輕則視力出現短暫模糊，重則令血管增生，角膜表面層細胞受損，留下疤痕。

隱形眼鏡如護理不妥，會令蛋白質積聚，甚至細菌滋生。蛋白質能令眼睛敏感，細菌便能令眼睛潰瘍、含膿，並有機會永久留下疤痕，影響視力。

佩戴貼士

1. 使用任何隱形眼鏡或藥水前，先諮詢眼科醫生或視光師意見，確保眼睛健康，並適合佩戴隱形眼鏡。
2. 謹記隱形眼鏡護理技巧，如：接觸前必須用視液洗手及乾淨紙巾抹乾雙手；依指示每天揉搓和沖洗隱形眼鏡；取出隱形眼鏡後要用隱形眼鏡護藥水（不可用自來水）清潔，沖洗並風乾鏡盒；要每次丟棄鏡盒內剩餘的隱形眼鏡護藥水，千萬不要重複增添新藥水。
3. 要按照隱形眼鏡更換時間表更換隱形眼鏡，每日用完即棄眼鏡，不可循環再用。
4. 擁有一副後備有框眼鏡，取出隱形眼鏡後可戴有框眼鏡讓眼睛休息，或當眼睛不適時作替換。
5. 定期檢查眼睛，以確保雙眼健康。
6. 如眼部有任何不適，如眼乾、痕癢、眼紅或刺痛，必須立刻除掉隱形眼鏡，放回鏡盒內並帶往眼科醫生求診，讓醫生檢查眼睛是否發炎或受感染。