

# 保護眼睛

## 戴隱形眼鏡記得「捽鏡」

由2005年5月至2006年6月，衛生署衛生防護中心一共錄得35宗隱形眼鏡使用者感染真菌而引致角膜炎的個案，而在新加坡及美國亦錄得多宗個案。各地的資料均顯示，大部分個案與某一牌子型號的隱形眼鏡護理藥水有關。本會認為，無論採用哪個牌子型號的隱形眼鏡護理藥水，隱形眼鏡使用者都必須注重清潔，以防因感染而患上眼疾，甚至失明。



### 佩戴隱形眼鏡的注意事項

#### 必須按指示清潔及消毒鏡片

- 採用視光師或眼科醫生建議的程序及用品來清潔、消毒隱形眼鏡及有關配件。切勿用唾液、樽裝水或水喉水沖洗鏡片，亦不應自行配製鹽水。
- 除非是採用每日即棄式隱形眼鏡，否則所有即棄式隱形眼鏡跟傳統供長期使用的隱形眼鏡一樣，必須適當地清潔及消毒。
- 處理隱形眼鏡、隱形眼鏡護理藥水及有關配件前，應以視液及清水徹底沖洗雙手。
- 以護理藥水浸泡隱形眼鏡後，應用潔淨的護理藥水或適當的鹽水洗淨才再次佩戴。

#### 鏡片盒及配件也要保持衛生

- 隱形眼鏡護理藥水應妥善蓋好。使用時要小心處理，切勿弄污樽口，以免細菌污染藥水。開啟一個月後應更換新一瓶藥水。
- 鏡片盒內的護理藥水必須每日更換。
- 鏡片盒必須定期清潔及洗擦，並保持乾爽，以免滋生細菌。每星期應將鏡片盒放在沸水中浸10分鐘，以作消毒。

### 捽鏡較清潔

近年流行的「免捽」洗鏡方法，本會認為並不可取，因消毒效果未必理想，消費者最好用清潔的手指洗擦鏡片兩面，並徹底沖洗，不應為省卻短短的捽鏡時間而影響眼睛健康。



- 鏡片盒應每3個月更換一次。
- 所有隱形眼鏡、護理藥水及有關配件應放置於陰涼處。

#### 定期覆檢及尋求醫學意見

- 遵從視光師或眼科醫生的建議，不要超出連續佩戴隱形眼鏡的時限，並應定期更換鏡片。切勿佩戴已過使用期限的隱形眼鏡。
- 若眼部感到不適或眼紅，應立刻取下隱形眼鏡，並請教視光師或眼科醫生。
- 如眼部不適的情況持續，應立刻向醫生求診。就算沒特別感到不適，亦應定期接受視光師或眼科醫生檢查。