



正確配戴隱形眼鏡！

遠離乾眼症大作戰



隱形眼鏡 不能長時間配戴

- 隱形眼鏡是一種直接配戴在眼球角膜表面的塑膠超薄鏡片，通常用於矯正視力，一般分為軟式和硬式隱形眼鏡

- 人類眼角膜因為清澈透明沒有血管，氧氣供應直接由空氣擴散，隱形眼鏡如同一件透明衣服蓋在眼角膜上來矯正度數，但會增加眼角膜缺氧或呼吸困難的風險，因此不能長時間配戴，另也要注意隱形眼鏡的透氧率

- 如果超時配戴隱形眼鏡，造成乾眼症、眼角膜缺氧，導致水腫、破皮、疼痛等，容易導致細菌入侵，造成角膜潰瘍，甚至失明風險，因此配戴隱形眼鏡不可不慎



配戴隱形眼鏡須清潔與手部消毒

清潔消毒

- ▶ 隱形眼鏡使用前後應仔細洗手，可加上使用75%酒精消毒手部，待手部乾燥後，才開始配戴或移除卸戴，切記不可用自來水或口水清潔隱形眼鏡



洗手



75%酒精消毒手部



配戴



★ 隱形眼鏡盒
每3個月要更換

配戴隱形眼鏡 注意事項

1 定期檢查

▶ 定期接受眼科醫師檢查，以確保眼睛的健康狀態

2 不宜久戴

▶ 應依照醫師建議和隱形眼鏡的使用說明，避免過度使用，1天建議不超過8小時，儘可能減少配戴，若有乾眼症症狀，應依照醫師指示，使用無防腐劑或隱形眼鏡專用人工淚液

3 睡覺不戴

▶ 睡覺前應該將隱形眼鏡取下，以免眼睛缺氧和感染

4 不接觸水

▶ 避免游泳或沐浴時戴隱形眼鏡，以免眼睛受到病菌感染

5 注意期限

▶ 日拋型須每日使用後丟棄；周拋型應每日取下後，用手搓洗清潔，1周後需丟棄；月拋型應每日取下後，用手搓洗清潔，1個月後需丟棄
依醫師指示及說明書使用

6 注意保存

▶ 隱形眼鏡應儲存在專用的容器中，至少每3個月要更換新的隱形眼鏡盒，避免污染和損壞

7 合法來源

▶ 不在網路上及不明來路購買隱形眼鏡

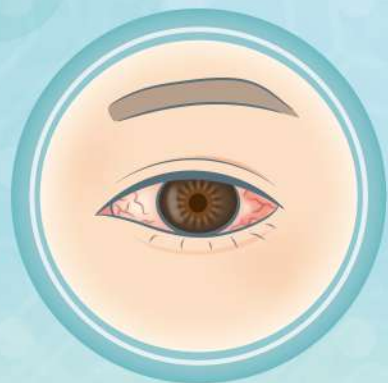


若有任何不適或問題，應立即向眼科醫師尋求幫助

乾眼症 可以用生理食鹽水沖洗嗎？

答：乾眼症需就醫檢查治療，不建議用生理食鹽水沖洗

- 乾眼症是一種常見的眼睛疾病，主要特徵是眼睛缺乏潤滑之淚液，導致眼睛感到乾燥、沙粒感、灼熱感等不適症狀，不正確配戴隱形眼鏡也可能會引發乾眼症
- 原因可能是眼睛的淚液分泌減少，也有可能是因為淚液蒸發過快或相關淚腺分泌品質不佳導致
- 配戴隱形眼鏡會使角膜較不敏感，眨眼減少，導致乾眼症狀變嚴重
- 使用生理食鹽水可能會刺激眼睛，並不會緩解症狀，甚至可能使症狀加重



改善乾眼症的做法

1 避免長時間使用電腦

應該每隔一段時間休息一下，把握3010原則並將電腦螢幕調整到適當的亮度和對比度



2 注意飲食

多攝取富含維生素A、C、E及葉黃素的食物如胡蘿蔔、蕃茄、花椰菜、菠菜、地瓜葉等



3 經常眨眼

經常眨眼可以幫助分泌淚液，保持眼睛濕潤

4 溫敷眼瞼

在早上洗臉及晚上洗澡時，以溫毛巾熱敷眼瞼3分鐘，讓皮脂腺開口通順，改善乾眼症症狀



5 減少隱形眼鏡使用

使用隱形眼鏡也會對淚液的形成造成干擾而導致乾眼症

6 適當補充人工淚液

可依照醫師指示使用人工淚液，但更應該儘可能改善生活習慣

改善環境 減少眼睛乾燥



1 保持室內空氣濕潤

使用加濕器或在室內放盆景植物都可以提高室內濕度，有助於減輕眼睛乾燥

2 避免使用空調

空調會讓室內空氣變得乾燥，容易讓眼睛感到乾燥

3 避免煙霧

煙霧中的化學物質會對眼睛產生刺激作用，容易讓眼睛感到乾燥

4 眼睛防護

戴上護目鏡或大框面眼鏡，減少眼睛的風吹暴露，以減少淚液蒸發，並保護眼睛



製作單位

教育部



諮詢專家

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、
教育部國教署學童視力保健計畫主持人吳佩昌醫師

撰稿單位

國立臺灣師範大學



美編單位

照護線上



諮詢單位

衛生福利部食品藥物管理署
中華民國眼科醫學會