



談隱型眼鏡的保養

◎胡芳蓉（台大醫院眼科部教授）

黑白亮麗的眼睛人人稱羨，可是在號稱「近視王國」的台灣，不帶眼鏡反倒成為少數民族。隱型眼鏡的配戴使得許多「近視族」得以脫離眼鏡的束縛，重享輕鬆自在的日子。但是在快樂之餘，別忘了隱型眼鏡的保養，以免樂極生悲，造成眼睛的傷害，導致終生遺憾。

隱型眼鏡依其材質可簡單的分為硬式及軟式隱型眼鏡。硬式鏡片又可簡單的分為舊式的不透氣片及新式的透氣片。軟式鏡片依其含水量多寡，可分為低含水量（含水量 38%-50%）及高含水量（含水量 51-80%）鏡片。軟式鏡片由於材質軟，親水性佳，配戴較舒適。但也因為親水性佳，較易有鏡片沉積物及細菌吸附的問題，更需要注意鏡片的保養。

隱型眼鏡的保養主要有三個目的——保持鏡片的清潔、去除微生物的污染及保持鏡片的濕潤性。因此鏡片的保養包括三個步驟：清潔、消毒及滋潤。

鏡片的清潔 — 隱型眼鏡裝戴在眼睛上，淚液的蛋白、黏液、油脂及礦物質等很快就會沉積在鏡片上；環境中的雜質，如化妝品、空氣污染原等也會污染鏡片。一旦鏡片有沉積物，不只使鏡片的透明度降低、影響視力，更會導致過敏反應及角膜病變。目前市面上去除鏡片沉積物的方式主要有兩種，一為應該天天使用的鏡片清潔液，其主要成份為降低表面張力的界面活性清潔劑，滴一、二滴清潔液在鏡片上，利用手指的搓柔，可將鏡片的沉積物釋出，再以生理食鹽水沖洗、達到鏡片清潔的效果。另一種清潔方式為使用酵素將沉積在鏡片的物質分解後釋出。建議一星期使用一次酵素片或天天使用酵素液。

鏡片的消毒 — 隱型配戴者發生角膜潰瘍的機率比一般人高出甚多，因為隱型眼鏡配戴者有多重危險因子，包括：(1) 配戴隱型眼鏡會造成角膜表皮細胞缺氧及因機械性外傷導致角膜表皮受損，進而降低角膜表皮細胞對外在環境之隔離作用。(2) 配戴隱型眼鏡會影響淚水的流動，降低淚水對眼球之保護功能。(3) 鏡片的沉積物會增加細菌之吸附。(4) 鏡片在配戴過程及儲存過程可能受到微生物污染。凡此種種，均使隱型眼鏡配戴者容易發生角膜潰瘍，其中最常見的致病菌為綠膿桿菌及棘狀阿米巴蟲。兩者所造成的角膜潰瘍均

非常嚴重，會嚴重影響視力，甚至造成角膜穿孔而使眼球萎縮，不可不慎！

目前市面上常見的鏡片消毒法包括熱消毒及化學消毒法。熱消毒法利用高溫殺死細菌，一般在 80°C，20-30 分鐘即可殺死大多數的微生物及阿米巴蟲，是一安全又快速的消毒法。但是高溫易造成鏡片變形及變色，因此不適用於高含水量的軟式隱型眼鏡。化學消毒法包括含防腐劑的鏡片保存液及雙氧水。鏡片保存液利用防腐劑破壞微生物的細胞膜或酵素，達到殺菌目的。但是其殺菌力較弱，且須經較長時間的作用（至少四小時）才能有效的殺死細菌。雙氧水消毒液殺菌力相當不錯，對細菌、黴菌及阿米巴蟲均有殺菌力，但是也必須有足夠的作用時間，才能有效的殺菌。此外在消毒後必須將雙氧水中和，以免雙氧水隨著鏡片進入眼睛，會造成眼睛的傷害。另外要提醒大家必須使用鏡片專用的雙氧水，不能隨便使用一般消毒傷口的雙氧水來消毒鏡片。

鏡片的滋潤 — 隱型眼鏡表面的親水性是保持鏡片舒適感的重要一環，鏡片濕潤度不夠會導致視力模糊、異物感及角膜表皮異常。目前市售的隱型眼鏡滋潤液可增加鏡片的濕潤性，也可減少硬式隱型眼鏡對角膜的磨擦，增加配戴的舒適感。但因內含防腐劑，長期使用也須留意藥物的過敏反應。

目前市面上相當暢銷的鏡片專用三合一多功能藥水，號稱集鏡片清潔、消毒及滋潤三種功能於一身，帶給消費者相當的方便。但是相對的，其三種功能均無法達到非常理想的效果。同時由於三合一藥水所含之殺菌成份濃度較低、必須浸泡足夠的時間，才能達到殺菌目的。消費者宜看清楚產品說明書，遵照使用須知才能安心的保養鏡片。對於較易有鏡片沉積物的隱型眼鏡配戴者，仍應配合使用酵素清潔法，去除頑強的沉積物。

生理食鹽水是隱型眼鏡配戴者用來沖洗鏡片最常用的藥水，但是由於注射用的生理食鹽水不含防腐劑，開封後不能久存，必須小心微生物污染的問題。此外，用鹽片自行泡製生理食鹽水有可能受到阿米巴蟲污染，因此請勿使用「自製食鹽水」來沖洗或浸泡隱型眼鏡。（文轉下頁）