

忽

香港的四眼一族成員眾多，為了樣子漂亮自然，日常活動方便，很多人選戴隱形眼鏡。然而，凡事有代價。戴隱形眼鏡須付出多點時間做好清潔護理程序，弄不好眼睛會受感染，導致角膜潰瘍等眼疾。

本會進行了電話訪問，瞭解隱形眼鏡用家的習慣，竟發現有用家連基本的清潔鏡片程序和除蛋白步驟也做得馬虎，不是每天洗鏡一次，而是每星期或每月才洗一次。也有佩戴一至兩星期或每月即棄鏡的人誤以為不用洗鏡。儲存盒是細菌的來源，但不是每個人都知道要保持清潔乾爽和定期更換。種種壞習慣增加了佩戴者眼睛受感染的危險。



視隱形眼鏡清潔 眼睛易受感染

撮要

- * 約兩成半隱形眼鏡用者在受訪前3個月內，出現過因佩戴隱形眼鏡而起的眼部不適。
- * 部分每一至二星期即棄鏡及每月即棄鏡用者表示無洗鏡習慣。
- * 兩成受訪隱形眼鏡用者表示沒有做除蛋白質的步驟。
- * 超過一成半受訪隱形眼鏡用者表示，隱形眼鏡儲存盒會用上超過1年或用至破爛才更換，甚至表示無換。

調查方法

本會委託香港理工大學眼科視光學及放射學系設計問卷，香港中文大學香港亞太研究所隨機抽樣做電話訪問，共訪問了1194位需要佩戴眼鏡來矯正視力的消費者，其中404位佩戴隱形眼鏡，包括172人戴傳統軟鏡、188人戴即棄軟鏡和34人戴硬鏡，6人傳統軟鏡和即棄軟鏡兼用，1人硬鏡和即棄鏡兼用，還有3位受訪者不清楚自己所戴的屬哪類鏡片。

除了訪問消費者外，本會亦收集了眼科和視光學專業團體和眼鏡公司的意見。

兩成半因隱形眼鏡導致眼部不適

約兩成半(26.2%)隱形眼鏡用者在受訪前3個月內，出現過因佩戴隱形眼鏡而起的眼部不適，他們表示原因包括淚水不足、護理程序不當、鏡片不潔、細菌感染和佩戴時間太長等。

受訪者眼部不適的因由，可從他們回答問卷各部分的答案得到一點啟示，詳情請看下文分解。

一般日戴鏡佩戴時間不宜過長

超過八成(81.4%)受訪的隱形眼鏡用者表示，每天戴鏡達8個小時或以上，其中三成(30.2%)佩戴12小時以上。而上述兩成半曾有眼部不適的隱形眼鏡用者，有31.7%的佩戴時間超過12小時。究竟隱形眼鏡每天可戴多久呢？

香港眼科視光師學會表示，一般而言，已適應佩戴隱形眼鏡的人，每日可戴上12至14小時，但眼乾或敏感的人就不在這範圍內。經常超時佩戴隱形眼鏡，可引起角膜缺氧和眼睛感染等毛病。

香港執業眼科視光師協會表示，現時隱形眼鏡的物料和設計已相當進步，每日一一般可戴上12至14小時。

雖然部分即棄鏡已獲美國食品及藥物管理局(USFDA)批准可作連續七日佩戴，但香港眼科醫學院建議隱形眼鏡用家須在睡覺前把鏡片脫下及清洗。睡覺時戴着隱形眼鏡會大幅增加角膜感染的機會至超過10倍。

香港中文大學眼科及視覺科學系認為，隨着隱形眼鏡的設計和護理產品的進步，只要能正確使用，佩戴隱形眼鏡基本上已經相當安全。然而，無論隱形眼鏡的透氣程度有多高，始終會改變眼球

是否知道誰替你配眼鏡?

調查中有四成(40.6%)受訪者表示,只知道替其驗配隱形眼鏡的人是眼鏡店職員,而不能肯定他們是否視光師。根據本港法例第359章《輔助醫療業條例》,視光師需註冊才可執業,註冊分為四部分,只有第I、II和一些第IV部分的視光師可驗配隱形眼鏡。

註冊部分	人數(截至2001年11月底)
第I部分	451
第II部分	259
第III部分	82
第IV部分	1,120

眼鏡公司意見

本會除了訪問消費者外,亦向多家眼鏡店查詢。部分眼鏡公司表示,其店內所有職員均會戴上顯示職銜的名牌,而視光師和售貨員的制服亦有分別,消費者應能辨認誰是視光師。此外,亦有眼鏡店表示,所有隱形眼鏡驗配服務均由合資格的註冊視光師提供,所有視光師會於店內陳列其證書。眼鏡店又解釋,顧客進入店舖時,可能先由營業員接待,所以顧客才會混淆驗配者的身份。

本會建議眼鏡店以清楚易明的方法標示視光師所屬的註冊部分和提供的驗配服務,以保障消費者。此外,消費者本身亦有責任在接受服務前,先瞭解職員的身份,例如,是否具備驗配隱形眼鏡的資格,以保障自己眼睛健康。

香港眼科視光師學會意見

找曾接受有系統訓練的視光師來提供專業服務相當重要。消費者應該明白,要完全掌握眼球生理狀況和驗配隱形眼鏡的技巧,需要多年的課堂學習和臨床訓練。該會認為,消費者接受視光師服務前,應多瞭解其學歷和經驗。

香港視光師管理委員會意見

截至2001年11月底,香港有1,912名註冊視光師,《輔助醫療業條例》第18條規定他們須在執業地點內的顯眼處展示其註冊證明書,消費者可憑證明書上的照片和姓名辨認他們,並得知他們所屬的註冊部分及註冊編號。消費者如遇到不專業的驗配服務,可向視光師管理委員會投訴,地址:香港灣仔皇后大道東182號順豐國際中心2樓,電話:25278363,傳真:28655540。

表面環境,有可能引致缺氧、創傷、敏感或感染等,戴得太久會增加出問題的機會。

近日有高透氣隱形眼鏡物料推出市場,理論上這種鏡片可連續日夜佩戴多天,不脫下來也無損眼睛健康。然而,是否適合佩戴,也因人而異,應先由專業人士檢查後再作定奪。其中一個牌子的鏡片聲稱「最多可戴達30天」,但也補充說「視乎佩戴者個別的眼睛情況及視光師指示」。

竟有人不洗鏡片

佩戴隱形眼鏡的受訪者中,有58位用每日即棄鏡,毋須洗鏡,故在下述洗鏡

和除蛋白的統計中,不包括該58位人士。此外,為免有任何不確定的答案影響統計的準確性,答案前後矛盾者會被剔除,例如所回答的鏡片類型前後不符者,或不清楚自己所用鏡片類型者,都不包括在計算之內。

洗鏡項目共有331個適用樣本。近八成半(84.0%)受訪的隱形眼鏡用者每日洗鏡一次,做法正確。但調查又顯示,有6.9%的受訪者竟會每星期或每月才洗一次鏡片,甚至是無洗鏡片。當中12名(3.6%)佩戴一至兩星期或每月即棄鏡的人士,表示無洗鏡習慣。

除非是戴每日即棄鏡片,否則必須在每日用畢後,脫下鏡片清潔,以免污垢積聚,細菌滋生。

除蛋白步驟亦被忽略

這項共有326個適用樣本。其中一個較令人意外的發現,是有兩成(23.0%)受訪者表示沒有做除蛋白質的步驟。去蛋白程序多是用鹽水、消毒藥水或多功能護理液溶解酵素藥片來清洗鏡片上的蛋白,約每星期做一次,近來具有除蛋白效用的多功能隱形眼鏡護理液亦逐漸流行,約有兩成半(25.5%)受訪的隱形眼鏡用者使用這方法。

淚水中的蛋白質容易積聚在鏡片上,蛋白質會因鏡片沒有清洗或清洗不足而堆積,當蛋白質堆積過厚,鏡片變得粗糙,便會增加鏡片和角膜之間的摩擦及

降低透氧度，內眼簾上結膜亦因摩擦而分泌更多蛋白質，造成惡性循環。此外，細菌會依附在鏡片的蛋白質上。種種問題最終導致巨柱狀敏感性結膜炎，甚至增加角膜損傷和潰瘍的機會。因此，清除鏡片上的蛋白質是必須且非常重要的。

香港眼科視光師學會表示，除佩戴每日即棄鏡不用除蛋白外，其餘應由視光師檢查淚水後決定。

香港光學會則強調，無論所戴的是軟鏡、透氣鏡或硬鏡，都一定要按視光師指示定期做除蛋白步驟。

香港眼科醫學院表示，每人淚水中的蛋白質及鹽分分泌量各有不同，專業人士檢查後可衡量需否用酵素藥片及其使用次數。眼睛出現敏感現象後，蛋白分泌增加，需更頻密清潔蛋白。

香港執業眼科視光師協會認為，對一般用者而言，使用期在3個月以內的即棄鏡不一定要除蛋白，但專業人士診斷出鏡片沉澱物偏高的話，則有需要按指示除蛋白。

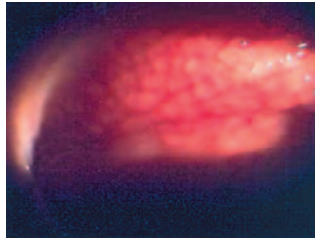
儲存盒是細菌來源 須定期更換

本題有313個適用樣本。

調查顯示，超過一年或爛了才換和無換盒者，合共16.3%，而他們在受訪前3個月出現眼部不適的比率，比在一年之內換盒者高出16.8%。

香港眼科視光師學會表示，隱形眼鏡儲存盒是細菌和其他污染物的來源，能每月更換就最理想，最起碼也應每3個月更換一個。

香港眼科醫學院表示，每天佩戴隱形眼鏡後，應把盒裏的鹽水棄掉，讓儲存盒自然風乾，因為潮濕不潔的儲存盒是細菌及亞米巴變形蟲的溫床，若不清洗乾淨就把新的即棄鏡片放進去，新鏡就會被盒內的細菌或變形蟲染污，失去了使用即棄鏡的意義。

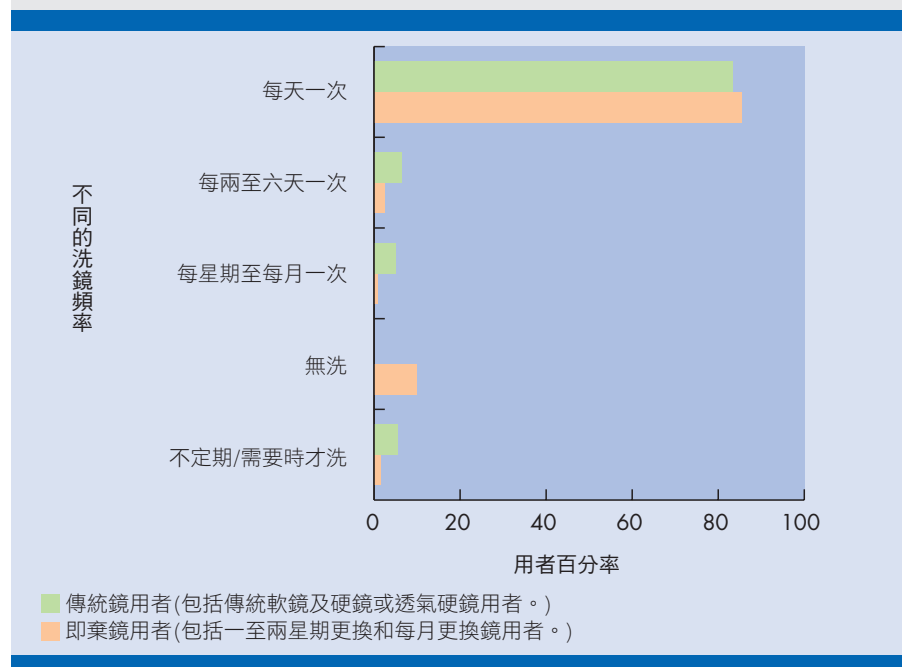


病人對隱形眼鏡有過敏反應，可能出現眼睛痕癢、分泌物增加、紅筋及每日佩戴時間縮短等病徵。

佩戴隱形眼鏡較常出現的併發症是「巨柱狀敏感性結膜炎」(Giant Papillary Conjunctivitis)，其病徵包括：眼睛痕癢、眼紅、畏光、分泌物增多、佩戴隱形眼鏡的時間縮短、及視物時影像間中會模糊。「巨柱狀敏感性結膜炎」的主要成因是鏡片上積聚淚水中的蛋白質所導致。故此，日常佩戴隱形眼鏡必需做足去蛋白程序。倘若真的患上，便需透過藥物醫治，並要加強去除蛋白步驟，有時甚至需要停止佩戴隱形眼鏡一段時間，以及更換另一種物質製造的鏡片。若處理得當，大部分患者都可以繼續佩戴隱形眼鏡。

(資料來源：香港中文大學眼科及視覺科學系)

隱形眼鏡用者的洗鏡習慣



香港中文大學眼科及視覺科學系認為，最重要是保持乾爽和清潔，因為只要有水氣和污染物，盒內的細菌就能形成一層細菌保護膜，就算用消毒藥水也未必能把細菌殺掉，可把儲存盒放在沸水中烹煮，保持清潔和消毒。

戴隱形眼鏡必須定期覆檢

是次所有1194位受訪者中，只有一成半(15.4%)表示每年找專業人士檢查眼睛2次或以上，接近六成(59.3%)每年檢查一次或不足一次，另有兩成多(23.7%)表示有需要時才驗眼。

有眼鏡店向本會表示，他們沒聘請眼科醫生駐診，惟有需要時，會轉介客人予眼科醫生。

對隱形眼鏡用家來說，定期驗眼相當重要。初戴隱形眼鏡者，有可能因不熟悉護理程序或使用不當而損害眼睛，因此配好隱形眼鏡後，應與視光師約定覆檢時間，以獲得適當指導。有些潛在問題非自己可以輕易察覺。如眼睛已受損，亦可在問題惡化前，由視光師轉介往眼科醫生作適當治療。

香港眼科視光師學會表示，就算並無不適，亦應該按指示覆檢。若隱形眼鏡用者和視光師保持良好溝通，可減低因隱形眼鏡毛病而要向眼科醫生求診的機會。

香港光學會指出，隱形眼鏡用者應提高警覺，定期檢查，有些情況如硬鏡輕微變形或崩裂，用者未必察覺，需由專業人士檢驗。

香港眼科醫學院表示，眼睛若有不適，切勿勉強配戴，應立即把鏡片脫下，及找眼科醫生診治。

香港中文大學眼科及視覺科學系認為，由於隱形眼鏡會改變眼球表面環境，該系鼓勵長期使用隱形眼鏡者定期找眼科醫生作詳細檢查。

沒驗眼自行購買實屬冒險

最令人驚訝的是，受訪者中有8位表示所用的隱形眼鏡是自行購買或是海外訂購的，不經眼科醫生或視光師驗配，當中5個屬即棄鏡用者，1個傳統軟鏡用者和2個硬鏡或透氣硬鏡用者。

法例規定，只有註冊眼科醫生和部分註冊視光師才可驗配隱形眼鏡，消費者想使用隱形眼鏡的話，應徵詢他們的專業意見，切勿胡亂自行購買使用。就算一直有用開隱形眼鏡者，眼睛狀況可隨年齡改變，舊的驗眼結果未必有效，若只倚靠同一處方不斷自行購買而不作定時覆檢，恐有損眼睛健康。

香港光學會認為，雖然視光師沒替顧客驗眼便售賣隱形眼鏡的不當專業行為，有可能被視光師管理委員會對其進行紀律處分，但對一般非註冊視光師的售貨員，視光師管理委員會卻未能採取紀律處分行動，因此，該會建議加強監管隱形眼鏡的售賣方式。

不少人轉戴拋棄型隱形眼鏡

195名佩戴拋棄型隱形眼鏡的受訪者中，超過六成(63.6%)於最近兩年內才轉用這類鏡片。其中四成以上(41.5%)選用一至兩星期更換的鏡片，約三成(28.7%)使用每月更換，另有三成(29.7%)使用每日更換。

上述人士中，超過九成(94.9%)表示會繼續佩戴即棄隱形眼鏡，究竟是否人人也適合轉用即棄鏡，而轉用後有甚麼特別事項要注意呢？請參閱《改戴即棄鏡更健康？》一文。

香港執業眼科視光師協會認為，隱形眼鏡用者應注意鏡片的使用期，根據近年的研究，傳統軟鏡最好在使用2,600小時後(約6至12個月)便更換，過度使用是眼部不適、眼紅和視覺模糊的主要原因。

隱形眼鏡使用太久，邊緣便會破損，不再圓滑，如繼續佩戴，便會擦傷眼角膜。而當隱形眼鏡有缺口或裂縫時，亦應立刻更換新鏡片。此外，手指甲太長亦很容易刮傷角膜。一旦角膜受損傷，便可能出現眼紅、畏光、刺痛、大量分泌淚水、視物模糊等徵狀。遇此情況，便需立即除下隱形眼鏡，並延醫診治。



病人因佩戴弧度不適合的隱形眼鏡而引致角膜受損。不及早治理，有可能演變成角膜感染及潰瘍，故定期覆檢十分重要。

(資料來源：香港中文大學眼科及視覺科學系)

由隱形眼鏡轉回用有框眼鏡

雖然不少人轉用即棄鏡，但也有219名受訪者佩戴過隱形眼鏡後轉回用有框眼鏡。主要原因包括健康問題如敏感和淚水不夠；難適應、眼睛容易疲倦和不懂佩戴；不欲花時間打理；或認為有框眼鏡較方便。

選擇眼鏡種類時，除了潮流和美觀等外在因素，消費者更應考慮的是眼睛健康和本身有沒有足夠時間去護理，與及參考專業人士的意見。

總結

綜合調查結果和各專家意見，隱形眼鏡用者出現眼部不適的原因有很多，可能用者本身淚水不足、護理程序不當、鏡片不潔、細菌感染等。當然，本會這個只屬電話調查，並非替受訪者驗眼，所以還可能有其他理由導致眼部不適。本會建議消費者必須找合資格的眼科醫生或視光師驗配隱形眼鏡，並按其指示清洗和更換鏡片，做好除蛋白步驟，保持儲存盒清潔乾爽，及隱形眼鏡用者宜定期覆檢，以獲取專業護理。

使用隱形眼鏡的宜忌

- ✔ 佩戴及處理隱形眼鏡前先清潔雙手。
- ✔ 每次使用隱形眼鏡後，均應以正確方法清洗及消毒鏡片。
- ✔ 按照專業視光師或眼科醫生的指導佩戴或護理鏡片。
- ✔ 存放隱形眼鏡的容器需經常保持清潔及乾爽。
- ✔ 定期更換鏡片及儲存盒。
- ✔ 定期接受眼科醫生或專業視光師檢查眼睛，以確保眼睛健康及鏡片合適。
- ✘ 切勿重複使用護理鏡片的溶液，用完必須棄掉，更不可自製生理鹽水。
- ✘ 不要胡亂將鏡片存放在未經消毒的溶液中，如水喉水、蒸餾水或礦泉水。
- ✘ 不要佩戴太舊或已破裂的鏡片。
- ✘ 在未經眼科醫生或專業視光師指導下，切勿嘗試長時間佩戴隱形眼鏡或戴着鏡片入睡，以免增加角膜感染或潰瘍的機會。

(資料來源：衛生署)

各類隱形眼鏡的特點

鏡片	建議每日最長戴用時間	優點	缺點
硬鏡	8 小時	<ul style="list-style-type: none">• 堅硬、不易變形、碎裂及磨損，非常耐用• 視力通常較軟鏡清晰• 價錢較軟鏡便宜• 護理較軟鏡簡單	<ul style="list-style-type: none">• 眼角膜較容易缺氧• 較易滑離眼角膜
透氣硬鏡	12 至 14 小時	<ul style="list-style-type: none">• 視力通常較軟鏡清晰• 可用來矯正因角膜疾病或疤痕所引致的不規則散光• 在眼角膜上較硬鏡穩定及戴用時較舒適	<ul style="list-style-type: none">• 較硬鏡脆弱、易磨損及變形• 不及硬鏡耐用• 可能不及軟鏡舒適
傳統軟鏡	12 至 16 小時	<ul style="list-style-type: none">• 柔軟，眼睛容易適應，戴用時可能比硬鏡或透氣硬鏡舒適	<ul style="list-style-type: none">• 較容易被撕破• 不及硬鏡和透氣硬鏡耐用• 徹底清洗較困難• 與硬鏡或透氣硬鏡相比，較容易有淚水不足、敏感及感染等問題
即棄鏡		<ul style="list-style-type: none">• 每日即棄型軟鏡更換容易，並不會有消毒或污垢積聚的問題• 短期(每一至兩星期*/每月)較每日即棄型軟鏡價錢便宜，但使用鏡片期間必須遵守一般清潔及消毒的護理程序。	

註：

* 鏡片可供一至兩星期使用，使用期長短視乎用者需要及適合程度，更換期限視乎個人需要和專業人士建議。

資料來源：衛生署及香港中文大學眼科及視覺科學系。