

隱形眼鏡誤傳正解

自隱形眼鏡面世，確為日常生活帶來方便，但普羅大眾卻又存在不少誤解，以下是有關隱形眼鏡的知識正解，不要再被傳聞誤導了。假如還有疑問，請向你的眼科視光師查詢。

傳聞一：佩戴隱形眼鏡只可10年為限？

正解：佩戴隱形眼鏡並沒有確實年限，眼科視光師會就個別人士建議適當的佩戴模式和時間，只要遵循指示，做足個人衛生步驟，也可持續享受佩戴隱形眼鏡帶來的方便。

傳聞二：隱形眼鏡移位轉到眼球後面？

正解：絕對不會，就算你親手將隱形眼鏡移往眼角位置，也不會轉到眼球後面，因為眼球和眼眶之間有六組肌肉控制眼球活動，周遭還有脂肪組織連接，沒有多餘空間容納薄薄的隱形眼鏡。

傳聞三：用隱形眼鏡護理液浸鏡片一晚便完成護理程序？

正解：無論用多功能護理液或雙氧水消毒液，擦拭鏡片是必須步驟，因為這樣才令護理液發揮最佳消毒效果。步驟是用手指輕柔擦拭鏡片每面約20秒，然後用護理液或生理鹽水沖洗5秒或以上，再將鏡片浸泡在護理液6小時或以上。亦可參考護理液包裝上建議的清潔程序，或按照眼科視光師指示。

傳聞四：鏡片的含水量愈高、愈不容易致眼乾？

正解：剛好相反，鏡片含水量指的是鏡片中水分的比例。一般而言，含水量愈高的鏡片會愈柔軟，透氧度會愈高，但需要更多水分或淚液維持鏡片形狀及弧度。近年流行的矽水凝膠隱形眼鏡，打破了「高含水量 = 高透氧」的關係，在提高鏡片透氧率的同時，又不用大大增加含水量，平衡舒適度與眼睛健康兩方面需求。

傳聞五：佩戴隱形眼鏡感眼乾只需滴眼藥水？

正解：治標不治本的方法，眼乾成因有很多，自行胡亂用藥會延誤治療，錯過改善眼乾的黃金時機，若用錯眼藥水更可能引致更多不適，情況惡化。

傳聞六：用自來水清洗雙手即可戴除及處理隱形眼鏡？

正解：大部分佩戴者都忽略了徹底擦乾雙手此步驟。自來水含有不少細菌、真菌或阿米巴變形蟲，用濕漉漉的手指直接接觸鏡片和眼球，等於邀請這些微生物進駐眼睛。既然已清洗雙手，為何不多做一步，擦乾後才處理鏡片。

鳴謝：香港角膜矯型學院香港角膜及隱形眼鏡學會委員、香港理工大學眼科視光學（榮譽）理學士 鄭璞

