

佩戴隱形眼鏡 覆診好重要



普羅大眾皆知道，驗配隱形眼鏡要找專業合資格的眼科視光師，作詳細眼睛檢查，才可驗配適合眼睛弧度和度數的隱形眼鏡；但大家往往忽略了佩戴後定期覆診的重要性，這程序對保持眼睛健康及舒適佩戴鏡片是非常重要的。佩戴者適應期因人而異，護理隱形眼鏡步驟亦要謹慎，假如不作定期驗眼，萬一眼睛出現問題就未能及時處理。

眼科視光師不時發現客人佩戴隱形眼鏡後，沒有回來覆診。早前一位四十多歲的家庭主婦，經常致電投訴，指所驗配的每日拋棄式隱形眼鏡，使用後會感到眼睛很乾、壓力很大。眼科視光師建議她回來檢查以詳細了解她的眼睛狀況及問題，並提供合適的解決辦法，但她則以忙碌為由，兩個多月以來並未曾覆診。

避免情況惡化

大眾要明白，眼科視光師驗配隱形眼鏡時，往往只有數十分鐘時間與顧客溝通、觀察及檢查眼睛。當佩戴者長期佩戴隱形眼鏡後，眼睛狀況及所遇到的問題實在不可能在短時間的試戴過程中完全反映出來。換言之，定期覆診是非常重要的，當佩戴者於日常生活使用隱形眼鏡後覆診，眼科視光師就能更準確地檢查眼睛對於隱形眼鏡的適應情況，及了解所遇到問題的原因。究竟是因為佩戴隱形眼鏡後導致眼乾、隱形眼鏡物料不適合，或是隱形眼鏡藥水導致過敏等等。

以這位太太為例，她只在電話中查詢而不抽時間覆診，是不能有效找出問題根源並作出合適處理，如此下去，問題是會一直存在。眼科視光師所遇過的不覆診人士為數不少，部分更因為護理隱形眼鏡過程不當令眼睛不適，未有定期覆診最終導致情況惡化，這些個案稍後於本欄分享，讓大眾認識覆診的重要性。

Fit型Sun知

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

陳緻琳

走肉朋友

YOUR VEGAN FRIEND

李美怡 著



楊大偉
Green Monday 創辦人

李焯雄
著名填詞人

鄭子明
居士

蘇綺甜
多媒體創作人/
綠色生活崇拜者

誠 | 意 | 推 | 薦

社會提倡健康飲食，其中素食受到不少人追捧。《走肉朋友》作者7年前突然打從心裏「走肉」，由無從入手，亂煮亂食，到今天努力地找尋蔬菜的真滋味，過程之間，漸漸學會了細味食物、走肉煮食的樂趣。此書集簡易的素食食譜、文章和插圖於一身，書中亦針對忙碌的都市人，度身訂造了一些適合在家吃的素菜，能在短促的時間內，調出最有營養和能量的素食。

《走肉朋友》

作者：李美怡

出版社：海濱圖書公司

DaDa



夏日為大地帶來美腿，可惜經過冬、春季的美食攻勢，贅肉滿身，想尋回美腿，是時候瘦身。米施洛與彩豐行將合辦「春日減肥大變身」免費講座，同場加映：「下一站美『膚』」，由營養師及美容達人分享三大流行減肥法、外食Keep Fit貼士及轉季美肌情報，講座名額有限，需上網登記！

日期：4月25日（星期六）

時間：2:30pm

地址：旺角登打士街56號栢裕商業中心1903室

網頁：www.mslhk.com/nutrition-news/seminar_edm

DaDa