

正確保養隱形眼鏡 拒絕角膜感染

◎林口長庚醫院眼科主治醫師 林信瓊

配戴隱形眼鏡是很常見的矯正視力方法，但有極少數的病人還是會引發嚴重的角膜潰瘍，而損傷到視力。綜觀角膜潰瘍發生原因，在已開發國家，主要是外傷及配戴隱形鏡片而引起的。

分析其致病因子，幾個簡單的例行保養步驟就可減少角膜感染的危險性。

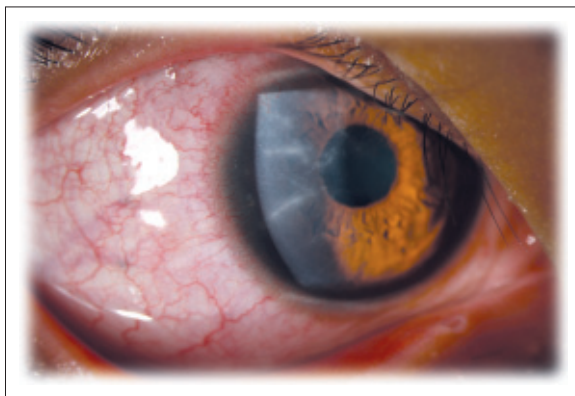
台灣氣候潮濕炎熱，濕度常高達70~80%，民眾不應像國外電影或電視影集一樣，將隱形眼鏡盒置於浴室中；因為濕熱環境下，容易長細菌、黴菌。常常看到角膜潰瘍病患的隱形眼鏡盒邊有一圈黑色黴垢，取殘留清潔液做病原菌培養，常培養出兩、三種細菌或黴菌，甚至阿米巴原蟲。這些致病原若附著於隱形眼鏡上，再加上配戴不當而有角膜破皮，病原體長趨直入，形成角膜潰瘍。所以建議應將隱形眼鏡盒置於家中較乾燥處，並且每星期輪流替換隱形眼鏡的保存盒，徹底清洗及乾燥，保持盒身乾淨無垢。

建議配帶者只使用衛署核准無菌包裝隱形眼鏡清洗液，並按照仿單指示步驟使用。絕不使用自製鹽水，因無法確定滅菌是否完全；須丟棄變色清潔液，因可能已過保存期限或遭受汙染，會有

病原菌滋生造成角膜感染。更換清潔液時，一定要將舊有溶液完全清掉再加新溶液，避免溶液殘留，使病原菌繼續繁殖。

目前隱形眼鏡可選擇種類繁多，除了可矯正視力功能外，另有美觀效果的著色鏡片；一般而言，高透氧硬式隱形眼鏡比軟式鏡片不易有外物附著，保養相對簡單，較不易引發角膜潰瘍；缺點是初期配戴異物感重，相對於軟式鏡片其適應期較長；須注意鏡片保存期限、定期清潔保養及更換。

在處理隱形眼鏡前，應用肥皂將手洗乾淨，以減少鏡片汙染。不可使用口



▲18歲男性，右眼因戴隱形眼鏡引起阿米巴原蟲角膜炎，可見角膜發炎細胞浸潤

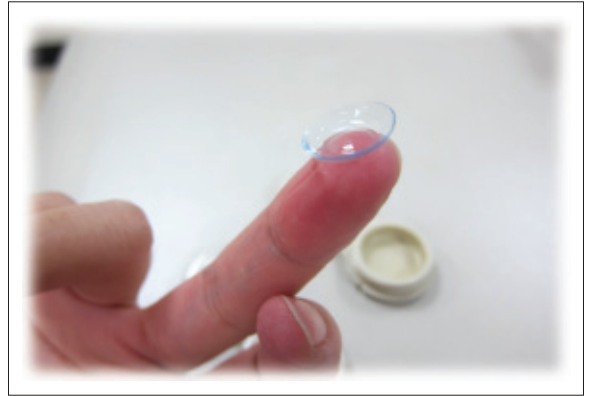
水潤滑鏡片；即使是使用標榜「免搓洗」清潔液，清洗鏡片時，還是要搓揉，以確保附著於鏡片之眼分泌物、沉積物或病原能被清洗乾淨。若使用角膜著色鏡片，其清洗更需加強。

游泳或洗澡前，一定摘下隱形眼鏡，避免其接觸自來水。

睡前一定要摘掉隱形眼鏡，包含長戴型設計可連續配戴的鏡片；因為角膜是無血管組織，氧氣主要由空氣供應，白天配戴只隔著鏡片，到晚上再加上眼皮緊閉，會讓可擴散到角膜之氧氣更少；戴著隱形眼鏡睡覺是引發角膜潰瘍的重要危險因子。建議遵循醫囑使用，盡量減少配戴時間。

養成隨身攜帶備用眼鏡習慣，若是眼睛感覺異常，馬上停止配戴隱形眼鏡

，症狀輕微時，常在停戴及使用潤滑眼藥水後自行緩解；停戴後，若眼睛紅、痛、懼光或視力模糊沒有改善，應儘快找專科醫師進一步檢查。👁️



▲在處理隱形眼鏡前，應用肥皂將手洗乾淨，以減少鏡片汙染

世界愛眼日 (World Sight Day)

◎長庚醫院眼科主治醫師 蔡悅如

從 2000 年開始，訂每年 10 月的第二個星期四（2011 年 10 月 13 日）為世界愛眼日。此愛眼日是由世界衛生組織發起，希望透過全球的關注及行動，呼籲努力預防視盲，期許到 2020 年消滅可治療的視盲。

根據 2010 年世界衛生組織對全球視障的統計：全球視障者約有 2 億 8 千 5 百萬人，而全盲者約有 3 千 9 百萬人（其中 82% 年齡超過 50 歲）。造成眼盲的原因排名依序為：白內障、青光眼及老年性黃斑部病變。事實上四分之三的視盲

病例是可治療的，定期的眼科檢查可提早發現青光眼及老年性黃斑部病變、糖尿病視網膜病變，以期提早治療達到防治的功效。如不進行預防，全盲人數到 2020 年將增至 7 千 5 百萬人。外交部也派眼科專家至非洲友邦聖多美普林西比協助白內障手術；奧比斯飛行眼科醫院也深入當地醫療落後地區，教育在地醫師、協助手術並拯救了無數的視盲。在世界愛眼日的來臨，期許大家愛護自己的雙眼，並喚起大眾對盲人、視障者的關懷。