

投稿類別：健康類

篇名：美麗背後的秘密-隱形眼鏡

作者：曾苑柔、顏薇馨。私立宜寧高中職。語一甲班

指導老師：邱惠貞 老師

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

壹●前言

一、研究動機

在一次偶然在網路上看到新聞（註一），高雄一位上班族董小姐，工作時習慣戴拋棄式隱形眼鏡，常常因為工作太忙，竟然會到家沒拔隱形眼鏡，就呼呼睡去，長期下來導致她角膜潰瘍，但她渾然不知，直到去眼科診所做檢查，才發現自己的角膜快爛掉，再下去就會失明，而醫生說就是因為已經磨損了痛覺神經，因此董小姐才一點也不覺得痛！讓我不禁好奇，許多愛美或怕戴眼鏡的人，是如何選擇隱形眼鏡，事實上是如何，大家只懂得廣告上書本上所說的隱形眼鏡的方便之處，卻沒有人深入了解，無意之中看到的報導，讓我對隱形眼鏡有了特別的好奇心，深究探討最貼近靈魂之窗的隱形眼鏡，是否真的適合大家長期使用。

二、研究目的

藉由這次的小論文研究，深入探討隱形眼鏡對人體會造成什麼影響，裡面所包含的成分，和含水量多寡，硬軟式不同處，比較各個隱形眼鏡的不同，哪一種比較不會傷害到眼睛，或者是對眼睛的壞處較多，進而探討隱形眼鏡的好壞處，是否真的需要使用。在美麗的背後，所要付出的代價，你曉得是什麼嗎？期望透過這次的研究探討，讓你我更了解，並更有收穫！

三、研究方法

與老師討論，到學校勘查資料，並運用網路上網至各個已認證的網站上搜尋所需的相關資訊，詳細閱讀、紀錄、加以整合整理出所探討的結論。

貳●正文

一、何為隱形眼鏡的定義

可稱為角膜接觸器，是一種戴在眼球角膜上，用以矯正視力或保護眼睛的鏡片。把鏡片直接戴在眼睛的想法，早在 1508 年被達文西提出，1636 年笛卡爾（René Descartes）亦有相近建議。1887 年，德國科學家 Adolf Eugen Fick 成功製造出第一隻隱形眼鏡，但由於其透氧率過低，易引發角膜炎等眼病。1938 年，Mullen 和 Obring 使用 PMMA 為材料，制出第一副全塑膠隱形眼鏡，1940 年位於美國紐約的 Obrig 以壓克力系的 plexiglass 發展全塑膠隱形眼鏡。1961 年捷克化學家 Otto Wichterle 發明軟性隱形眼鏡。1970 年推出透氣性硬性隱形眼鏡（RGP），直徑小（9mm 左右），又是高透氧材料，是隱形眼鏡喜好者理想的選擇。今日已有

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

超過一億二千多萬的人口使用隱形眼鏡。(註二)

二、市面上隱形眼鏡的分類

隱形眼鏡可分為許多種類，依材料可分為「硬性」及「軟性隱形眼鏡」，依據配戴時間，則可分為「長戴型」與「日戴型」，依據鏡片壽命，則可分為「即棄型」與「長期使用型」，也可依鏡片顏色再區分成：「透明鏡片」及「有色鏡片」。

(一) 軟式隱形眼鏡

使用一種有彈性及吸水的膠片製成結構細密的海棉狀體，可吸收淚水，含水量從30%到70%不等，目的是讓眼睛呼吸到更多的氧氣，優點是：配戴較舒適，配戴適應期短。缺點是：易變型，使用壽命較短，容易破損，鏡片也較會沾黏污物，故軟式比硬式更需注重清潔保養工作。(註三)

(二) 硬式隱形眼鏡

以無毒素的塑膠製成，優點是：不易變型，使用壽命較長，清洗保養較容易。缺點是：配戴較不舒服，配戴適應期也較長。

(三)長戴型隱形眼鏡

具有硬式的所有優點，而且有比以往舊式的硬式隱形眼鏡材質具有更高的透氧率，是目前國外眼科常用的產品。

(四)拋棄式隱形眼鏡

拋棄式隱形眼鏡大多都屬於軟式材質，按照使用時間長短，可更細分為日拋型、雙週拋型、月拋型等。(註四)

日拋式	雙週拋式	月拋式
即每日用後即丟，價格大約二片/80元。可不要因節儉而延長使用時間，而使眼睛感染機會大大提高，這樣既花錢又受傷害，可就得不償失哦！	約可使用二週即要替換，價格約：二片/200元。雖然廠商多以『免除清洗的麻煩』，來吸引消費者，但潔淨的鏡片永遠是保護眼睛的不二法門。	基於價格的考量，也有廠商推出每月一拋的鏡片，一般的價格約：六片/1800元，平均每天約20元，每日之清潔保養仍不可省略。

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

三、使用隱形眼鏡前各項須知

(一) 如何選擇適合自己的隱形眼鏡

我們很容易在附近的眼鏡行選購隱形眼鏡，但卻往往忽略了鏡片是否配合得宜，其實要讓自己看起來漂亮，眼睛又能舒服一整天的秘訣在於第一次選購眼鏡時，應該找一位可信賴的視力驗光師進行視力檢查，並仔細挑選一款既合乎眼睛的需要、又切合生活模式的隱形眼鏡，隱形眼鏡屬於醫療器材之一，建議還是需要醫生的正式驗配處方，如不慎選購了不適合自己的鏡片，反倒會對眼睛造成傷害。

(二) 戴拔隱形眼鏡及如何分辨正反面須知

如果是初次配戴隱形眼鏡，時間方面要採漸進式讓眼睛慢慢適應，每次戴跟拔之前須讓雙手保時乾淨，並且可用不會產生棉絮的擦手紙擦乾，接著將鏡片用夾子放在右手食指指腹上，左手中指撐起上眼皮，又手中指稱起下眼皮，把鏡片慢慢放入即可。

而如何分辨正反面，可將眼鏡放在手心，先滴上幾滴食鹽水，接著將鏡片放在手的手紋上，如果是正面，眼鏡就不會吸附在手上，若是反面則會。

(三) 選擇適合保養液清洗隱形眼鏡

(A 型) 生活作息很正常，很依賴隱形眼鏡者，每日配戴時間大約 8~12 小時，推薦雙氧系統保養液，經過六小時的中和過程，雙氧液已經被分解成不含防腐劑的生理食鹽水，可以直接將鏡片取出配戴。

(B 型) 生活作息較不顧定，生活緊湊，有時會使用超時；友時卻又好幾天不戴。推薦多功能 10 分鐘快速系統，由於 PH 值與淚液相同，不會刺激眼睛，浸泡 10 分鐘後可直接取出配戴。

(C 型) 作息正常，超時配戴隱形眼鏡的機率不高，平時仍以框式眼鏡為主，推薦一般功效系統清潔液，將鏡片浸泡於保養液 4 小時以上，完成殺菌程序，鏡片即可取出配戴。(註五)

(四) 配戴隱形眼鏡後如何保養自己的眼睛

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

- (1)定期檢查，至少每半年一次，有經驗的醫師可由鏡片污染、磨損程度、角膜血管增生、結膜反應等判斷此時間內的眼部健康狀況，可適時化解一些危險因子的威脅。
- (2)注意保養，清潔、沖洗、消毒三步驟缺一不可，不要偷懶。
- (3)遵守配戴時間，不要逾時配戴。若平常不是過夜配戴者，到晚上不論再怎麼累，也要取下鏡片才睡覺。
- (4)拋棄式隱形眼鏡應嚴守更換時間，不可延長使用期限。
- (5)取出鏡片戴上後，沖洗鏡盒，置於空氣中晾乾，定期煮沸消毒和更換片盒。
- (6)做任何有關水上運動時（例如：游泳 泡溫泉等...），請勿帶任何隱形眼鏡下水，以免讓眼睛不適或細菌感染。（註六）

（五）隱形眼鏡所引起眼睛的常見疾病

（1）角膜感染、水腫和潰瘍

角膜潰瘍得病初期，眼睛有明顯的刺激癢狀，怕光、流淚、眼痛、角膜上出現灰白色小點或片狀浸潤；嚴重時上述癢狀更加明顯，睜不開眼，眼痛難忍，視力減退。球結膜呈紫紅色充血，越靠近角膜越嚴重，角膜表面可見灰白色壞死組織脫落，形成潰瘍。如果細菌毒性強，合併慢性淚囊炎或全身抵抗力減低時，潰瘍向四周或深層蔓延，形成前房積膿，甚至引起角膜穿孔，使視力遭到嚴重的損害。綠膿桿菌性角膜潰瘍，常在 1-2 天內造成角膜穿孔，若結膜水腫護理不當，輕者可引起角膜炎、角膜潰瘍等，重者可引起感染甚至失明。（註七）

（2）藥水過敏症

雖然滴眼藥水能夠改善眼睛不適，並讓布滿血絲的眼睛迅速變成善睜的明眸，但許多長時間使用電腦、或是熬夜自覺眼睛疲勞者，便會自行使用眼藥水改善，但即使是緩解眼疲勞的滴眼液，還是少用為妙。普通包裝的眼藥水通常可用 30 天左右，多次打開瓶蓋可能會造成細菌污染。為保持藥物的無菌性和延長藥物的有效期，其中一般都加入防腐劑保質。雖說微量防腐劑對眼睛損傷並不大，但多次使用眼藥水，長期過度接觸防腐劑，可能會對眼睛產生傷害，導致正常淚膜受到破壞，角膜上皮細胞出現損傷。因此，原則上來說，眼藥水能不用就不用，若必須使用，一天不應超過 4 次。

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

(3) 慢性的角膜缺氧

透氣式的鏡片雖不太容易照程眼睛急性缺氧。但隨著配戴時間越久，眼睛紅及不舒服的感覺越明顯，角膜可能出現上皮細胞的點狀破皮及基質水腫，更嚴重的慢性缺氧會導致角膜新生血管。改善之道是換成高透氣的鏡片或停戴隱形眼鏡。(註八)

參●結論

在探討了各種關於隱形眼鏡的相關資料後，深刻體悟到原來我們平常使用的隱形眼鏡竟然有分那麼多種類，從使用的時間到顏色等等..，在現在這個社會，人們經常把美麗當成第一條件，但往往忽落了美麗背後的須知，像是日拋、雙週拋、月拋等，三者看來除了使用時間長短不同，其它看似類似，但實際上還是有差別的，時間使用越長保養就必須越小心。

再來，關於保養的問題，不同的保養液所含的成分及功能也大不相同，舉例來說，某部分的保養液適用於生活作息很正常，很依賴隱形眼鏡者，每日配戴時間大約8~12小時，若在購買前沒有先弄清楚功能，反倒會使眼睛不適。

選擇隱形眼鏡，須看個人體質來好好思考該使用什麼品牌的眼鏡，當我們在各大眼鏡行採購眼鏡時，我們應當選用眼鏡應注意的事項(1)認準大企業、名牌產品；(2)標籤清晰，有產品名稱、含水量、生產日期、保質期、產品標準號、製造商資訊等內容；(3)應存放在避光的地方。當我們仔細研究過後，再來選購時會發現更容易也讓眼睛感覺到更舒適，眼睛是人們的靈魂之窗，若是為了配戴隱形眼鏡而出了問題，那可得不償失!

肆●引註資料

註一、長期戴隱形眼鏡睡 角膜穿孔險瞎 2011年11月23日 東森新聞報導

註二、維基百科-隱形眼鏡 取自

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%A7%92%E8%86%9C%E6%8E%A5%E8%A7%B8%E9%8F%A1>

註三、視力問題網 取自 <http://www.firstgroup.com.tw/contactlens.htm>

美麗背後的秘密-隱形眼鏡

註四、視力問題網 取自 <http://www.firstgroup.com.tw/contactlens.htm>

註五、OHAYO 元氣早安健康生活網 取自

<http://kimobook.pixnet.net/blog/post/23180237--%E9%9A%B1%E5%BD%A2%E7%9C%BC%E9%8F%A1%E4%BF%9D%E9%A4%8A%E6%B6%B2%E6%80%A7%E5%90%91%E5%A4%A7%E6%B8%AC%E9%A9%97>

註六、隱形眼鏡的夢魘 —談隱形眼鏡引起的感染性角膜潰 取自
<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8706/4009.htm>

註七、有健康網 取自 <http://www.uuuwell.com/mytag.php?id=1032>

註八、書田眼科主治醫師-王司宏-執筆