

Bausch & Lomb
博士倫®

隱形眼鏡配戴及 護理小冊子

We Care

Because your eyes are so important.

多謝您選用博士倫隱形眼鏡產品。

配戴隱形眼鏡從此更加容易。隨著隱形眼鏡及隱形眼鏡護理產品種類與日俱增，隱形眼鏡已成為深受大眾喜愛的產品。

本手冊旨在提醒你有關隱形眼鏡的正確配戴，及由眼睛護理專家和業界權威建議之隱形眼鏡護理。

隱形眼鏡配戴及護理小貼士

最近亞洲的一項調查顯示，隱形眼鏡配戴者需要更加注意戴CON的方式和有關鏡片的護理！

1 戴CON的時間

約有10%的亞洲隱形眼鏡配戴者平均每天戴CON超過13小時。

後果：戴CON時間超過規定會造成眼睛缺氧、佈滿紅筋及不適。如果長時間配戴隱形眼鏡成為習慣，嚴重會造成角膜血管新增，影響視力。

小貼士 可選用以矽水凝膠作鏡片物料的高透氧隱形眼鏡，或減少配戴隱形眼鏡的時間。

2 晚上戴CON睡覺

平均每個月約有10%的隱形眼鏡配戴者會戴著CON睡覺。中國、韓國和泰國的情況特別令人擔憂；這三個國家戴CON睡覺的比例分別高達20%、20%和40%。

後果：角膜水腫。嚴重會造成角膜血管新增，影響視力。

小貼士 如果晚上要帶CON睡覺，建議選用通過美國FDA批核、使用矽水凝膠作鏡片物料的高透氧隱形眼鏡；或簡單地在晚上睡覺前除CON。

3 白天戴CON小睡

約有40%的亞洲隱形眼鏡配戴者表示他們在日間會戴CON小睡。

後果：眼睛佈滿紅筋及不適。嚴重會造成角膜血管新增，影響視力。

小貼士 日間不要戴CON小睡。如果有此必要，建議選用通過美國FDA批核、使用矽水凝膠作鏡片物料的高透氧隱形眼鏡。

4 定期更換鏡片

在亞洲許多國家，約有15-20%的用戶沒有按照指定的時間表更換鏡片。

後果：鏡片表面積聚的殘留物會令眼部不適和影響視覺質素。嚴重會引起過敏反應及併發症。

小貼士

應遵從專業人士的建議更換鏡片。鏡片使用時間不應超過建議期限。

5 清洗雙手

調查結果顯示隱形眼鏡配戴者都會在觸摸鏡片前洗手，但會用視液/消毒液體洗手的人，只佔15%。

後果：如果雙手未有徹底清洗乾淨，手上殘留的細菌有可能會引起眼部併發症。

小貼士

在觸摸鏡片前，應該用視液/消毒液體將雙手徹底清洗乾淨。

6 粹擦

大部份人粹擦鏡片的方法並不正確。1/3受訪者通常只粹CON的一面，而多數受訪者（約40-60%）粹擦時間少於20秒。

後果：配戴隱形眼鏡時鏡片上殘留的細菌，可能會引起眼部感染和併發症。

小貼士

每隻CON底面要各粹10秒。兩面總計至少需要粹20秒。

7 沖洗

只約有50%的隱形眼鏡配戴者有循正確步驟，每邊沖CON至少5秒。

後果：殘餘物會留在鏡片上，使眼部不適，甚至引起其他併發症。

小貼士

沖CON每邊最少5秒。

8 存放隱形眼鏡盒

近1/3人會將隱形眼鏡盒存放在濕氣較重的浴室內。

後果：隱形眼鏡盒護理不正確，容易造成細菌滋生，可能引起眼部感染。

小貼士

隱形眼鏡盒應存放在陰涼乾燥處，不要放在浴室內。

9 清洗鏡盒

至少有1/4隱形眼鏡配戴者一星期洗鏡盒少於一次，大多數（50-80%）通常只會用清水清洗鏡盒。

後果：清水本身，特別是自來水，含有細菌、真菌或阿米巴變形蟲。如果只用清水清洗，它們就可能殘附在鏡盒上，戴上CON後就會對眼睛造成傷害。

小貼士

每星期用ReNu MultiPlus多功能隱形眼鏡藥水沖洗鏡盒。

10 更換鏡盒

隱形眼鏡配戴者通常不太清楚鏡盒可用時期。近半配戴者超過三個月才更換一次隱形眼鏡盒。

後果：弄污的隱形眼鏡盒會增加眼部受感染的機會。

小貼士

每月更換一次隱形眼鏡盒。

11 與他人共用隱形眼鏡藥水

有10-30%隱形眼鏡配戴者會與他人共用眼鏡藥水，這樣做會增加處理不當的風險。

後果：增加眼睛交叉感染的機會。

小貼士

絕對不要同其他人共用隱形眼鏡藥水。

12 檢查隱形眼鏡藥水是否過期

約有15-30%的隱形眼鏡配戴者沒有檢查藥水是否過期的習慣。

後果：過期的隱形眼鏡藥水可能會失去其消毒作用，繼而可能造成嚴重眼睛感染，引發併發症。

小貼士

每次使用前都要檢查隱形眼鏡藥水是否過期，而且不要一次過購買太多藥水。

13 隱形眼鏡藥水的處理

有80%人通常在藥水開封後四個月才將它丟掉，但約有10%配戴者甚至沒有遵循這點。

後果：多功能隱形眼鏡藥水開封後，其消毒作用在三個月後就會逐漸減低，未必能夠有效殺死細菌和真菌。

小貼士

多功能隱形眼鏡藥水開封後應記錄開封日期，開封三個月後便應丟掉未用完的藥水。