



改善乾眼症的作法

1. 避免長時間使用電腦
2. 注意飲食
3. 經常眨眼
4. 溫敷眼瞼
5. 減少隱形眼鏡使用
6. 適當補充人工淚液
7. 保持室內空氣濕潤
8. 避免使用空調
9. 避免煙霧
10. 眼睛防護

隱形眼鏡不能長時間配戴

在現今的生活中，隱形眼鏡已成為許多人日常生活的一部分，在擁有清晰視野的同時，也應該確保視力保健，預防眼部感染和其他不良後果的發生，正確、安全地使用和配戴隱形眼鏡，才能擁有健康的眼睛和舒適的視覺體驗。隱形眼鏡是一種直接配戴在眼角膜表面的塑膠超薄鏡片，一般分為軟式和硬式隱形眼鏡，可用於矯正近視、遠視、散光等視力問題，而無需使用傳統眼鏡。隱形眼鏡是直接放置在眼角膜表面的視力矯正器具，就像一件透明衣服蓋在眼角膜上來矯正度數，而人類眼角膜因為清澈透明、沒有血管，氧氣供應直接由空氣擴散，就會有眼角膜缺氧或呼吸困難的情形，因此不能長時間配戴，也要注意隱形眼鏡的透氧率。

資料來源：教育部

配戴隱形眼鏡注意事項

配戴隱形眼鏡須清潔與手部消毒

隱形眼鏡使用前應仔細洗手，可加上使用75%酒精消毒手部，待手部乾燥後，才開始配戴或移除卸載，切記不可用自來水或口水清潔隱形眼鏡

清潔消毒

洗手 75%酒精消毒手部 配戴 隱形眼鏡盒 每3個月要更換

配戴隱形眼鏡注意事項

- 1 定期檢查 定期接受眼科醫師檢查，以確保眼睛的健康狀態
- 2 不宜久戴 應依照醫師建議和隱形眼鏡的使用說明，避免過度使用，1天建議不超過8小時，儘可能減少配戴，若有乾眼症症狀，應依照醫師指示，使用無防腐劑或隱形眼鏡專用人工淚液
- 3 睡覺不戴 睡覺前應該將隱形眼鏡取下，以免眼睛缺氧和感染
- 4 不接觸水 避免游泳或沐浴時戴隱形眼鏡，以免眼睛受到病菌感染
- 5 注意期限 日拋型須每日使用後丟棄；周拋型應每日取下後，用手搓洗清潔，1周後需丟棄；月拋型應每日取下後，用手搓洗清潔，1個月後需丟棄，依醫師指示及說明書使用
- 6 注意保存 隱形眼鏡應儲存在專用的容器中，至少每3個月要更換新的隱形眼鏡盒，避免污染和損壞
- 7 合法來源 不在網路上及不明來路購買隱形眼鏡

若有任何不適或問題，應立即向眼科醫師尋求幫助

遠離乾眼症

如果超時配戴隱形眼鏡，造成乾眼症、眼角膜缺氧，導致水腫、破皮、疼痛等，容易導致細菌入侵，造成角膜潰瘍，甚至失明風險，因此配戴隱形眼鏡不可不慎重。

乾眼症的注意事項及保健建議

1. 避免長時間使用電腦：長時間使用電腦或手機螢幕，眼睛會持續注視忘記眨眼，讓眼睛過度疲勞，容易導致眼睛乾燥，因此應該每隔一段時間休息一下，把握 3010 原則，並且將電腦螢幕調整到適當的亮度和對比度，以及低藍光模式。
2. 注意飲食：飲食中的維生素 A、C 和 E 及綠色蔬菜中的葉黃素對於眼睛的保健非常重要，應該多攝取富含這些營養素的食物，如紅椒、甘藍、胡蘿蔔、蕃茄、花椰菜、菠菜、地瓜葉等。
3. 經常眨眼：經常眨眼可以幫助分泌淚液，保持眼睛濕潤。
4. 溫敷眼瞼：在早上洗臉及晚上洗澡時，以溫毛巾熱敷眼瞼 3 分鐘，讓皮脂腺開口通順，改善乾眼症症狀。
5. 減少隱形眼鏡使用：使用隱形眼鏡也會對於淚液的形成造成干擾而導致乾眼症。
6. 適當補充人工淚液：如果以上方法都無法減輕乾眼症狀，可以依照醫師指示考慮使用人工淚液進行補充，但要注意不要長期依賴人工淚液，應該儘可能改善生活習慣，從根本上解決問題。

~改善環境~ 減少眼睛乾燥

1. 保持室內空氣濕潤
2. 避免使用空調
3. 避免煙霧
4. 眼睛防護：戴上護目鏡或大框眼鏡，減少眼睛的暴露，以減少淚液的蒸發，並保護眼睛。

聲明：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！