



正確配戴隱形眼鏡！遠離乾眼症大作戰

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、教育部國教署學童視力保健計畫主持人 吳佩昌醫師

一、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球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。

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。

隱形眼鏡 不能長時間配戴

隱形眼鏡 眼角膜



- 隱形眼鏡是一種直接配戴在眼球角膜表面的塑膠超薄鏡片，通常用於矯正視力，一般分為軟式和硬式隱形眼鏡
- 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，隱形眼鏡如同一件透明衣服蓋在眼角膜上來矯正度數，但會增加眼角膜缺氧或呼吸困難的風險，因此不能長時間配戴，另也要注意隱形眼鏡的透氧率
- 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

2

二、配戴隱形眼鏡可以取代眼鏡，但需要注意以下事項：

1. 清潔消毒：隱形眼鏡使用前後應該仔細洗手，可使用 75%酒精消毒手部，待手部乾燥後，才開始配戴或移除卸戴。如果是非日拋的隱形眼鏡，並按照說明書上的指示使用專門的清潔產品清洗隱形眼鏡，應用手指搓洗隱形眼鏡，以達到清潔去菌效果。不可用自來水或口水清潔隱形眼鏡，因其中含有細菌與原蟲。

配戴隱形眼鏡須清潔與手部消毒

清潔消毒

隱形眼鏡使用前後應仔細洗手，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戴，切記不可用自來水或口水清潔隱形眼鏡



洗手



75%酒精消毒手部



配戴



★ 隱形眼鏡盒
每3個月要更換

3

2. 定期檢查：配戴一般隱形眼鏡須經眼科醫師驗光配鏡取得處方箋，或經驗光人員驗光配鏡取得配鏡單，並定期接受眼科醫師檢查，以確保眼睛的健康狀態。一旦眼睛有不舒服或紅痛症狀時，即刻避免配戴，並應儘速就醫，因為如果感染可能導致失明。
3. 不宜久戴：應依照醫生的建議和隱形眼鏡的使用指引戴隱形眼鏡，1天建議不超過8小時，避免過度使用，儘可能減少配戴，應依照醫師指示，使用無防腐劑或隱形眼鏡專用人工淚液。日拋隱形眼鏡在感染方面風險較低，應每日用完

後拋棄。周拋月拋或長期使用之隱形眼鏡，須每日摘下並做好搓洗清潔去菌工作。

4. 睡覺不戴：睡覺前應該將隱形眼鏡取下，以避免眼睛缺氧和感染。
5. 避免水接觸：避免游泳或沐浴時戴隱形眼鏡，以免眼睛受到病菌感染。
6. 注意期限：如果配戴多種類型的隱形眼鏡，應按照指示書上的順序進行配戴，避免使用錯誤。
7. 注意保存：隱形眼鏡應該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，避免汙染和損壞。
8. 合法來源：應於合法醫療器材商購買領有醫療器材許可證之隱形眼鏡，不在網路上及不明來路購買隱形眼鏡。

隱形眼鏡的正確使用和保養非常重要，以確保眼睛的健康。如果有任何不適或問題，應該立即向眼科醫師尋求幫助。

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，避免汙染和損壞
- 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

三、乾眼症可以用生理食鹽水沖洗嗎？

答：乾眼症需就醫檢查治療，不建議用生理食鹽水沖洗。

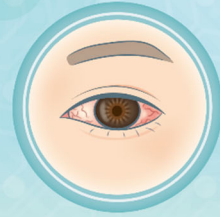
使用生理食鹽水沖洗眼睛可能有緩解乾眼症的效果，但並不是所有的乾眼症都適合這種方法。乾眼症是一種常見的眼睛疾病，主要特徵是眼睛缺乏潤滑之淚液，導致眼睛感到乾燥、沙粒感、灼熱感等不適症狀，不正確配戴隱形眼鏡也可能會引發乾眼症。

有些乾眼症可能是因為眼睛的淚液分泌減少，而有些乾眼症則可能是因為淚液蒸發過快或相關淚腺分泌品質不佳導致的，因此使用生理食鹽水可能會刺激眼睛，並不會緩解症狀，甚至可能使症狀加重。最好在眼科醫生的建議下選擇合適的治療方法，包括人工淚液等等，甚至有些病患需要檢查免疫或其他相關疾病。

乾眼症 可以用生理食鹽水沖洗嗎？

答：乾眼症需就醫檢查治療，不建議用生理食鹽水沖洗

- 乾眼症是一種常見的眼睛疾病，主要特徵是眼睛缺乏潤滑之淚液，導致眼睛感到乾燥、沙粒感、灼熱感等不適症狀，不正確配戴隱形眼鏡也可能會引發乾眼症
- 原因可能是眼睛的淚液分泌減少，也有可能是因為淚液蒸發過快或相關淚腺分泌品質不佳導致
- 配戴隱形眼鏡會使角膜較不敏感，眨眼減少，導致乾眼症狀變嚴重
- 使用生理食鹽水可能會刺激眼睛，並不會緩解症狀，甚至可能使症狀加重



以下是一些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。

改善乾眼症的做法

1 避免長時間使用電腦

應該每隔一段時間休息一下，把握3010原則並將電腦螢幕調整到適當的亮度和對比度



2 注意飲食

多攝取富含維生素A、C、E及葉黃素的食物如胡蘿蔔、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淚液的形成造成干擾而導致乾眼症

6 適當補充人工淚液

可依照醫師指示使用人工淚液，但更應該儘可能改善生活習慣

6

7. 保持室內空氣濕潤：在室內應保持適當的濕度，使用加濕器或者在室內放置盆景植物都可以提高室內濕度，有助於減輕眼睛乾燥的問題。
8. 避免使用空調：空調會讓室內空氣變得乾燥，容易讓眼睛感到乾燥，因此可以使用加濕器或者關閉空調來減輕眼睛乾燥的問題。
9. 避免煙霧：煙霧中的化學物質會對眼睛產生刺激作用，容易讓眼睛感到乾燥，因此應避免吸煙和身處煙霧環境中。
10. 眼睛防護：戴上護目鏡或大框面眼鏡，減少眼睛的風吹暴露，以減少淚液蒸發，並保護眼睛。

改善環境 減少眼睛乾燥

1 保持室內空氣濕潤

使用加濕器或在室內放盆景植物都可以提高室內濕度，有助於減輕眼睛乾燥



2 避免使用空調

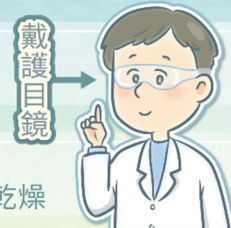
空調會讓室內空氣變得乾燥，容易讓眼睛感到乾燥

3 避免煙霧

煙霧中的化學物質會對眼睛產生刺激作用，容易讓眼睛感到乾燥

4 眼睛防護

戴上護目鏡或大框面眼鏡，減少眼睛的風吹暴露，以減少淚液蒸發，並保護眼睛




7

製作單位

教育部 

撰稿單位

國立臺灣師範大學 

美編單位

照護線上 

諮詢專家

高雄長庚紀念醫院眼科教授暨近視防治中心主任、
教育部國教署學童視力保健計畫主持人吳佩昌醫師

諮詢單位

衛生福利部食品藥物管理署
中華民國眼科醫學會