

隐形眼镜，你用对了吗？

要使用正确的方法配戴隐形眼镜，别忽略了眼睛的健康。

郑诗慧

配戴隐形眼镜如今非常普遍，然而，调查发现，戴隐形眼镜的亚洲人当中，有高达65%没有遵照正确的使用方法，而眼睛容易受感染。

美国的眼科产品公司 Advanced Medical Optics，去年底针对亚太地区进行了一项隐形眼镜使用调查，发现本区域用户对于隐形眼镜的使用及照顾，依然存在很多误解。调查显示，眼睛护理人员 and 一般消费者持

有不同的观点，极大部分的使用者对于隐形眼镜的使用没有足够的意识。

Advanced Medical Optics 的科学推广经理 Dr Gunter Wong 解释，进行这项调查，主要是想要了解眼部护理人员和隐形眼镜使用者之间，对于隐形眼镜的不同观念，以协助发展眼部护理教育计划，提高一般人对正确使用隐形眼镜的意识，减低感染风险。

调查显示，业者与消费者之间，存在着一定的矛盾与误区。他指出：“只有10%的业者认为，消费者有遵守清洁指示，不过，多达35%的消费者表示自己没有跟随包装盒上的指示。此外，消费者表示每天花2.9分钟的时间来照顾，不过，70%没有每天清洗眼镜盒、50%没有每三个月更换盒子。”

部分调查结果

37%的隐形眼镜使用者认为，遵守正确的清洗指示并不重要。

42%的受访者以生活忙碌为理由，不遵守眼镜清洗程序。

45%的眼睛护理业者认为，没有清洗镜片及眼镜盒是眼部感染的主要因素，消费者却把两者视为不重要的因素。

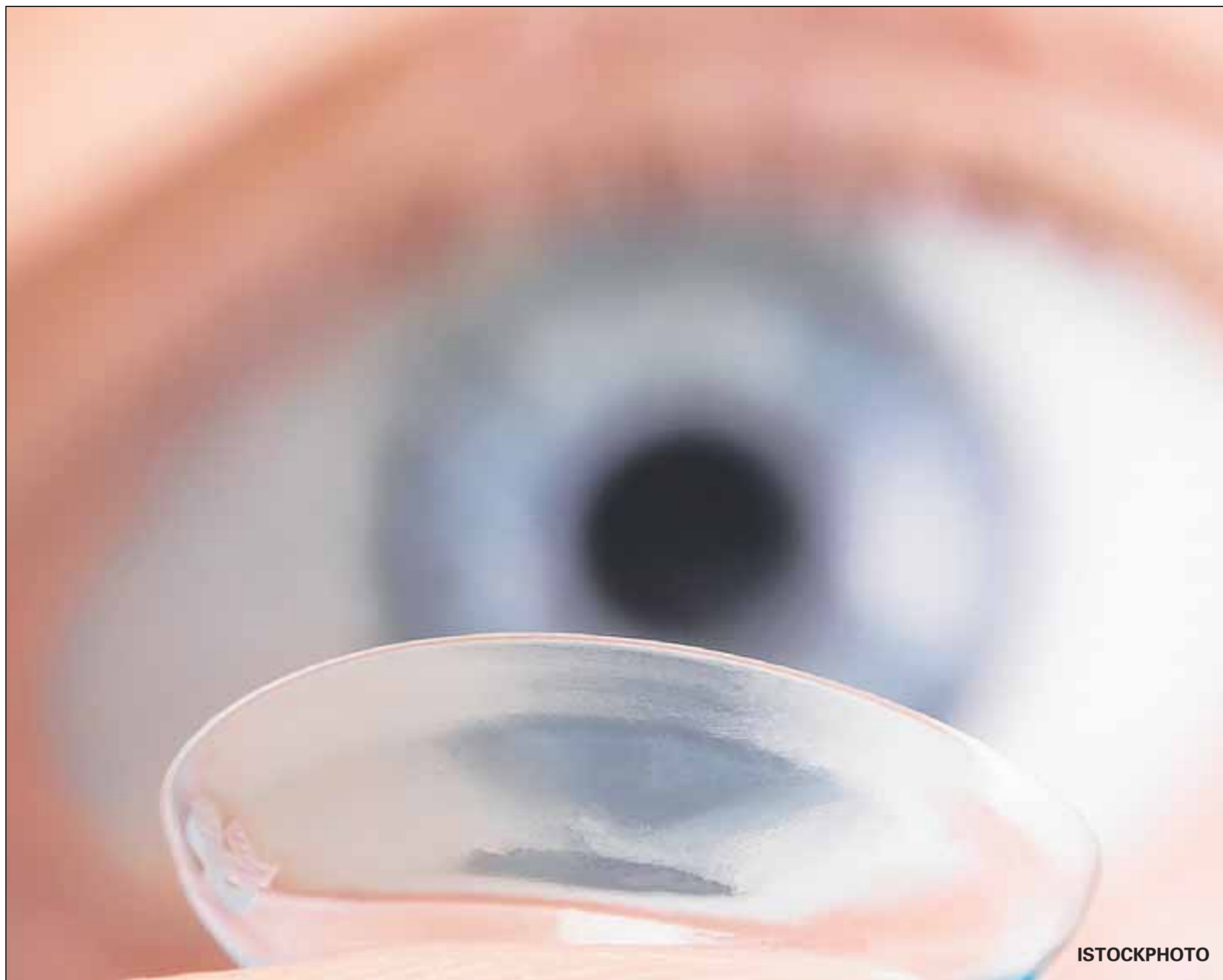
68%的业者认为，消费者并没有详细阅读清洗指示。

只有49%的消费者每天使用清洁剂。

70%的消费者没有每天清洗隐形眼镜盒，50%没有每季定期更换新盒子。

调查范围包括澳洲、新加坡、马来西亚、香港、中国、台湾和韩国，共访问了350名眼部护理人员及700名隐形眼镜使用者。

针对调查结果，新



ISTOCKPHOTO

安全配戴：配戴隐形眼镜非常普遍，然而跟据调查，却有高达65%的亚洲人没有遵照正确的使用方法，而导致眼睛容易受感染。

人们（本地消费者）把隐形眼镜当作装饰设备，而不是医疗用品。实际上，隐形眼镜是医学性的，需要遵守一定的规定，不可掉以轻心。

Dr Stan Isaacs 新加坡隐形眼镜协会主席

加坡隐形眼镜协会主席 Dr Stan Isaacs 指出，本地消费者对隐形眼镜存在错误观念。他说：“人们把隐形眼镜当作装饰设备，而不是医疗用品。实际上，隐形眼镜是医学性的，需要遵守一定的规定，不可掉以轻心。”

他提醒，消费者须确保不可随意购买隐形眼镜，而只向合格业者购买。买回家以后，必须确保按指示使用并给予正确的照顾。一旦出现眼红、视觉模糊或任何不适，必须马上停止使用，并且寻找专业的协助。

他说：“每对眼睛

和每对镜片都是不一样的，必须由专业人员为你量身订制。所有的清洁剂虽然是同样用途，却使用不同的化学物品。确保自己对所用的化学物品不产生过敏反应，是很重要的。因此，用户应避免随意更换清洁剂。”

他指出，每次除下隐形眼镜时，都必须揉擦镜片的双面，并进行冲洗。这个避免形成沉淀物，并降低感染风险。“呼吁揉擦和冲洗 (rub and rinse) 习惯，同时教育群众、提高护理镜片意识，我们希望能把使用镜片而引起的视力减退比例，从1:

10000 降低到 1:50000。”

我的字典 HELPDESK

➤ 隐形眼镜 yǐn xíng yǎn jìng : contact lenses

➤ 感染 gǎn rǎn : to infect

➤ 误解 wù jiě : misinterpret

➤ 沉淀物 chén diàn wù : deposit

Easy rub & rinse 清洗5步骤

Step 1 处理镜片前，先清洗及抹干双手。

Step 2 小心翼翼地眼睛拿出隐形镜片，并将3滴或以上的隐形眼镜药水滴于镜片上。

Step 3 从镜片中央开始向镜边方向轻轻揉擦每面镜片各10秒或以上 (切勿以打圈方式揉擦

镜片，以防止镜片破裂及确保全面清洁)；重复以上步骤，揉擦镜片另一面。

Step 4 使用隐形眼睛药水冲洗镜片每面各5秒。

Step 5 浸泡镜片最少6小时进行消毒杀菌。戴配镜片前，使用新的隐形眼睛药水将镜片两面再冲洗各5秒。



取出镜片：小心地从眼睛拿出镜片，将3滴或以上的隐形眼睛药水滴于镜片上。

专家拟定“照顾隐形眼镜准则”

为了鼓励人们更重视戴和清洗隐形眼镜时应注意的事项，新加坡、澳洲和马来西亚等国家的眼科专家也在不久前举行亚太峰会，设定一套“照顾隐形眼镜准则”。

Dr Stan Isaacs 出席了这次峰会，提出准则的部分内容：

➤ 隐形眼镜的镜片需由合格业者进行专业配镜和检查。

➤ 配镜后须定期检查护理，不超过6个月。

➤ 双手接触镜片前，必须洗手并且擦干。

➤ 根据指示使用隐形眼镜，不得随意更换镜片。

➤ 定期更换隐形眼镜盒 (3个月内，最好是在每次购买新的清洁剂时，同时更换)。

➤ 避免在配戴隐形眼镜时，接触游泳池、按摩浴或自来水。

➤ 收藏隐形眼镜前，记得揉擦和冲洗。

➤ 配戴时有任何不适，应立即停止使用。

正确护理隐形眼镜贴士

配合调查结果，Advanced Medical Optics 提供以下专家指引：

➤ 每次护理隐形眼镜前，必须将双手清洁及抹干，并在干爽和清洁的地方进行护理。

➤ 储存隐形眼镜前后进行揉擦冲洗，能显著提高隐形眼镜的安全性。

➤ 隐形眼镜存放时间超过7天，无论是用双氧水护理系统或多功能隐形眼镜药水，下次佩戴前必须再次进行消毒。

➤ 隐形眼镜镜盒的卫生极为重要，每次使用后应将其清洁并风干。

➤ 不可将新的护理药水倒入已使用过的护理药

水的镜盒中混合使用。

➤ 不可使用自来水储存，清洁或冲洗隐形眼镜，因为水中蕴含众多极具传染性及潜在破坏性的微生物，会导致眼睛感染，危害视力。

➤ 避免让水直接溅入眼睛、隐形眼镜或隐形眼镜盒。

➤ 不可重复使用镜盒内的护理药水。

➤ 每次护理隐形眼镜或镜盒前应清洗双手，最好使用适当的肥皂 (非保湿，无残留型) 或消毒液洗手，并使用无棉线纸巾或软布将手抹干。

➤ 任何关于隐形眼镜护理的问题，应向验光师查询。



冲洗：使用隐形眼睛药水冲洗镜片每面各5秒。

设计T恤鼓励活跃生活

健康促进局主办T恤设计比赛，鼓励活跃生活。比赛分A组 (13岁至16岁) 和B组 (17岁至20岁)，参加者可呈交多达10种不同设计，主题是“Active lifestyle is hip, fun and cool”。设计中需包括标语“Stay in the Game! Be Active”，T恤须以Adobe Photoshop或Adobe Illustrator设计。

比赛是由Adobe赞助，获得Noise Singapore的支持。截止日期是3月7日，公众可上网投选喜欢的作品。网站：www.neeteen.sg

BRAND'S Beauty Star 2008



白兰氏主办Beauty Star 2008选美活动，获选的10名参赛者将有机会参加四个周末的活动，学习通过按摩健身和其他方式，自我保养并以最佳状态亮相。

最后，10名佳丽将前往Bali参加总决赛，最后选出最明亮的Beauty Star，赢取\$5000现金奖及其他丰富奖品。

选美活动由即日起至5月31日接受报名，欢迎报名参加，或提名亲友参加。提名者也有机会赢取丰富奖品。

配合这项活动，白兰氏推出Brand's Beauty Star Promotional Pack，售价\$39.80，包括4瓶InnerShine Berry Essence、2瓶胶原蛋白燕窝、2瓶冰糖燕窝。有意参加活动，需剪下产品上的促销标志，连同报名表一起交上。

网站：www.brandsworld.com.sg



消毒杀菌：浸泡镜片6小时进行消毒杀菌。戴配前，使用新的隐形眼睛药水将镜片两面再冲洗。

Thank you for your support towards UW!

30道优选食谱
UW Favourite Recipes

优1周 UW

Fully Redeemed!

Due to overwhelming response, the <<30 UW Favourite Recipes>> has been fully redeemed.

优1周 UW

Singapore Press Holdings