



## 隱形眼鏡戴太久 潛藏危機

■ 阮綜合醫院 眼科 陳韻文 主治醫師

◆ 專長：一般眼科；白內障；視網膜疾病；屈光矯正；近視防治  
◆ 門診：週四下午

隨著國內近視人口不斷增加，超過兩成的成人是500度以上的高度近視者，隱形眼鏡已成為近視族相當普遍的選擇，更是年輕人的標準配備，除了能矯正近視、改善視力，更是多了增加美觀的放大片，但也隨著配戴時間過長，容易衍生各式眼睛問題。

很多高度近視患者都是從很年輕就開始配戴，所以很習慣一戴戴整天，放學或下班後還要和友人相聚，以致一戴就是12、16小時跑不掉。有些人連睡著了也不拔。長期下來，年輕時可能沒什麼感覺，但隨著年紀逐漸步入輕、熟齡階段後，開始會感到眼睛變得敏感，容易畏光、流淚，甚至隱形眼鏡連戴都戴不上，戴了也容易出現問題。

### ■ 兔寶寶紅眼

最常出現在診間的是因晚上拔下隱形眼鏡後眼睛變成「兔寶寶紅眼」，感到眼睛紅、痛，擔心發生急性角膜感染而來求診。事實上，因配戴時間太長導致眼睛太乾，容易出現眼睛紅、乾澀的狀況是很常見的，每天常常發生乾眼的慢性問題也是一種併發症，急性角膜感染也可能伴隨。

若是戴隱形眼鏡時就出現不適、甚至摘下時疼痛，需懷疑是角膜感染、角膜炎。角結膜炎多半會伴隨刺痛、眼睛紅的症狀，疼痛感通常會相當劇烈。若疼痛狀況持續半小時以上就建議就醫治療。

其次是慢性角膜缺氧。角膜本身為沒有血管的構造，若隱形眼鏡透氧度不高、配戴時間又過久，長期配戴下來易造成角膜病變，周圍不正常血管長到角膜內，或是讓角膜內皮細胞變形、數量變少。

角膜缺氧患者戴隱形眼鏡時可能會感到異物感，因為長期缺氧會使得眼球表面浮腫，眼球弧度改變以致戴不上去，除此外還會一直流眼淚、眼睛紅腫。由於眼球表面的氧氣供應，是需要良好的淚水交換和氧氣交換，而長期錯誤配戴鏡片會損害角膜。角膜細胞的數量有限，細胞缺氧壞死率太高可能會永久影響視力。



### ■ 容易引發乾眼症

隱形眼鏡配戴時間過長也容易引發乾眼症。不只是免疫疾病的「乾燥症」會引起乾眼症，一個人隨著年齡增長，會造成淚液分泌減少，或是眼瞼板功能障礙，導致眼睛油脂分泌作用不良等等，都可能會引起乾眼症，而眼睛太乾時，不僅會感到不舒服，淚水也會變黏稠，此時並不適合戴隱形眼鏡。

建議隱形眼鏡的配戴時間設為每日6至8小時，如果隔天需要戴隱形眼鏡，前一天睡眠應該要充足，若早上起床時，覺得眼睛紅、不舒服，最好能讓眼睛休息一天，不要再戴上隱形眼鏡。

必須提醒的是，因為隱形眼鏡服貼在眼球上，鏡片度數在400度以內者，隱形眼鏡的度數建議和鏡片度數一樣，若鏡片度數為高度(超過500度)，隱形眼鏡度數就需要經過框架眼鏡度數的換算。要配戴適合自己的隱形眼鏡，最好的方式還是要找專業醫師及驗光師。