



有關隱形眼鏡(三) – 游泳時佩戴隱形眼鏡的建議

無論是否有佩戴隱形眼鏡，市民於游泳時都應注意眼睛衛生。因為海水或池水都有機會含大量微生物及細菌，如大腸桿菌及棘阿米巴變形蟲等，眼睛若不慎感染並處理不當，一般會引致流眼水、怕光及眼睛疼痛等症狀，嚴重者更會令角膜永久受損。同時，泳池池水亦有機會出現含氯量超標的情況，泳者有機會感染刺激性結膜炎。

香港執業眼科視光師協會建議：

- 若必須於游泳時佩戴隱形眼鏡，泳者可選用每日拋棄型的隱形眼鏡，並於泳後立即棄掉隱形眼鏡，減低存留細菌的機會。
- 同時，泳者亦應戴上貼臉的泳鏡，防止池水入眼。
- 如隱形眼鏡被池水弄濕而緊黏於眼球，切忌用力取出鏡片，宜等待鏡片回復原狀，才慢慢脫下。
- 若眼睛出現紅腫、刺激等症狀，應立即以生理鹽水沖洗眼睛；若用後仍感不適，應盡快尋求眼科視光師的協助和檢查。
- 佩戴隱形眼鏡的人士無論是長期佩戴，或只為方便運動或水上活動時才選配，都需要注意驗配程序，讓受過專業訓練的眼科視光師選擇合適的鏡片。
- 更應定期覆驗，確保眼睛健康。