



角膜矯形鏡 佩戴指南

香港理工大學眼科視光學院
香港角膜矯型學院
香港角膜及隱形眼鏡學會
香港執業眼科視光師協會





目錄

角膜矯形術簡介	2
▶ 近視控制的原理	3
▶ 戴鏡方法	4
▶ 摘鏡方法一“兩指法”	5
▶ 摘鏡方法二“眨眼法”	6
▶ 重置移位的鏡片	7
▶ 「怎麼辦？我不能除下隱形眼鏡！」	8
▶ 日常鏡片護理方法	9
▶ 配件護理方法	11
▶ 使用角膜矯形鏡時的正常與不正常現象	12
▶ 定期覆診行程表	13
▶ 常見問題	14
▶ 注意事項	15
▶ 覆診日誌	16
▶ 緊急聯絡資訊	22



角膜矯形術簡介

角膜矯形術是一種臨床非手術性的矯正視力療程。透過於晚間配戴特製的高透氧硬性隱形眼鏡，又稱「OK鏡」或「矯視鏡」，逐漸改變角膜弧度形狀，能夠短暫矯正近視和散光的情況。

近年香港理工大學研究亦指出兒童配戴此類鏡片有助控制近視加深的情況，減慢眼軸增長速度約40-60%^{1,2,3}。

由於近視人士的眼球較一般人的為長，而深近視亦與許多可以致盲的併發症有一定關連，例如視網膜脫落、黃斑點病變、白內障和青光眼等。

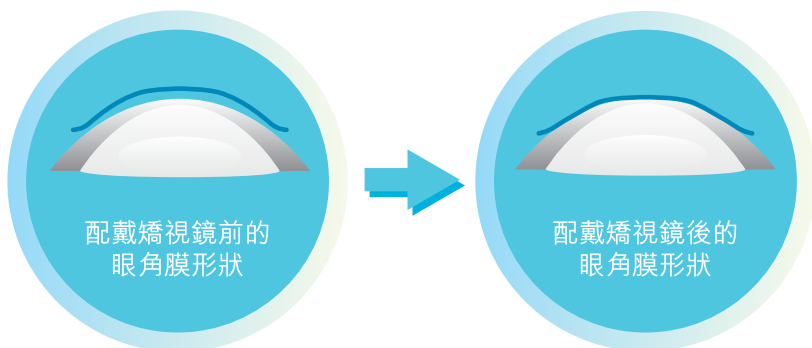
「預防勝於治療」，有效的近視控制是
非常重要，特別是眼軸增長速度比較快的兒童，幫助更為顯著。



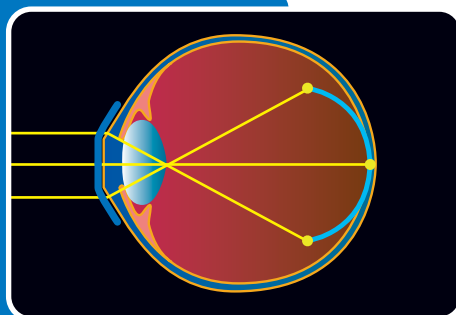
1. Cho, P., & Cheung, S. W. (2012). Retardation of Myopia in Orthokeratology (ROMIO) Study: A 2-Year Randomized Clinical Trial: Retardation of Myopia in Orthokeratology Study. *Investigative ophthalmology & visual science*, 53(11), 7077-7085
2. Charm, J., & Cho, P. (2013). High Myopia-Partial Reduction Ortho-k: A 2-Year Randomized Study. *Optometry & Vision Science*, 90(6), 530-539
3. Chen, C., Cheung, S. W., & Cho, P. (2013). Myopia Control Using Toric Orthokeratology (TO-SEE Study) Myopia Control Using Toric Orthokeratology. *Investigative ophthalmology & visual science*, 54(10), 6510-6517

近視控制的原理

矯形鏡片透過其複雜弧度與角膜弧度的相互變化，以及鏡片與角膜間淚液張力，逐步使角膜表面弧度變平，矯正近視，改善日間視力。



配戴近視眼鏡的眼球聚焦看東西時，中心影像會被聚焦到視網膜上，至於外圍影像會被聚焦到視網膜的較後方。接受角膜矯形療程後，眼球聚焦看景物時，中心影像依然會被聚焦到視網膜上，而外圍影像會被聚焦到視網膜的較前方，這「周邊離焦」便是近視控制理論之一。



配戴矯視鏡後，視網膜出現「周邊離焦」的情況



戴鏡方法

- 1 將鏡子平放於桌面上
- 2 接觸隱形眼鏡或眼睛前，必須先用梘液徹底清潔雙手，並以不含棉絮的紙巾擦乾
- 3 使用不含防腐劑的人工淚液濕潤雙眼
- 4 從鏡盒中取出已消毒的鏡片，用生理鹽水沖洗乾淨
- 5 將鏡片放在食指上，然後用幾滴生理鹽水或不含防腐劑的人工淚液滴在鏡片的底面
- 6 用食指或中指輕力拉起眼瞼及睫毛，確保不能眨眼
- 7 同時保持雙眼打開，輕輕地將鏡片放在角膜上
- 8 當鏡片成功地放在角膜後，眼睛往下看，先鬆開下眼瞼，再鬆開上眼瞼，保持正常眨眼，並檢查鏡片是否於角膜中央的位置



摘鏡方法一：兩指法

1

接觸隱形眼鏡或眼睛前，必須先用視液徹底清潔雙手，並以不含棉絮的紙巾擦乾



2

從鏡子中觀察，確保鏡片於角膜的位置



3

將幾滴生理鹽水或不含防腐劑的人工淚液滴在眼睛上，並刻意眨眼數次，直到感覺鏡片鬆動



4

將食指或中指水平拉起上眼瞼及睫毛到鏡片的上邊緣位置，並使用同樣的方法將另一隻手的食指或中指拉下下眼瞼及睫毛到鏡片的下邊緣位置，讓上下眼瞼夾著鏡片的上下邊緣



5

手指按著上下眼瞼，把眼瞼輕輕沿著眼睛推向鏡片邊緣(模仿眨眼活動)，但注意不要將鏡片壓住



i



ii

6

這時退出來的鏡片應夾於兩指中間



摘鏡方法二：眨眼法

- 1 接觸隱形眼鏡或眼睛前，必須先用梘液徹底清潔雙手，並以不含棉絮的紙巾擦乾



- 2 從鏡子中觀察，確保鏡片於角膜的位置



- 3 將幾滴生理鹽水或不含防腐劑的人工淚液滴在眼睛上，並刻意眨眼數次，直到感覺鏡片鬆動



- 4 將手掌平放並放於眼睛下面，保持雙眼睜大，利用上下眼瞼卡住鏡片的邊緣



- 5 用另一隻手的食指或中指於眼角位置往外拉 (避免遮蓋鏡片的上下邊緣)



- 6 迅速眨眼或從鼻子側看，這時鏡片應掉落於掌心上



► 重要提示：

- 請勿強行把鏡片除下!
- 如果鏡片未能成功除下，請重覆摘鏡程序2-6 或參閱本小冊子內的「怎麼辦？我不能除下隱形眼鏡!」。
- 若情況持續，請立即諮詢眼科視光師。

重置移位的鏡片



如果鏡片偏移到鞏膜 (眼白部份)，請遵循以下步驟：

首先：

近距離望向鏡子，確定移位鏡片的位置



確定鏡片位置後，眼睛先看移位鏡片相反的方向，頭部輕輕轉動，確定自己可以從鏡子中觀察鏡片



手指輕微拉開上下眼瞼，用眼瞼邊緣固定鏡片的外圍

穩定鏡片後：

i. 輕輕將鏡片推向角膜，把鏡片重置在角膜上，或；

ii. 眼睛緩慢地望向移位鏡片的方向，並將鏡片帶回角膜的位置



於鏡子中再一次確定鏡片於角膜上



若情況持續，請立即諮詢眼科視光師

「怎麼辦？我不能 除下隱形眼鏡！」



請遵循以下步驟：

- 1 將幾滴生理鹽水或不含防腐劑的人工淚液滴在眼睛上，並用力眨眼數次
- 2 於鏡子中檢查鏡片是否移動，如否，請繼續用力眨眼數次（如有需要可用幾滴生理鹽水或不含防腐劑的人工淚液）
- 3 如果鏡片還是沒有移動，眼睛往上看，用食指輕按在下眼瞼(下眼白部分)三次，眼睛往下看，並輕按上眼瞼(上眼白部分)三次，然後向前看用力眨眼數次，**請注意不要直接按壓鏡片或用眼瞼推動鏡片!**
- 4 如果鏡片仍然未能成功除下，請重覆1-3的程序數次
- 5 若情況持續，請立即諮詢眼科視光師

日常鏡片護理方法



(一) 於接觸鏡片前，請保持雙手徹底清潔



沖洗雙手，抹上梘液，
搓揉及徹底清洗手心、
手背、指尖及指隙至少20秒



沖走皂液



用不含毛屑紙巾
或毛巾徹底抹乾

(二) 清洗和消毒鏡片

- 1 摘下鏡片後，請將鏡片放於掌心上 (凹面向上)
- 2 將幾滴隱形眼鏡清潔藥水或多功能護理液(MPS) 以圈狀輕輕揉搓鏡片的正面和底面，每面最少清潔20秒
- 3 用生理鹽水徹底沖洗鏡片，同時繼續揉搓鏡片，以確保鏡片洗淨及減少異物殘留於鏡片
- 4 將已經清洗好的鏡片放置在隱形眼鏡藥水中，並旋緊眼鏡盒，直至下一次戴鏡(戴鏡後請將鏡盒中餘下的隱形眼鏡藥水倒掉)

市面上主要有兩種消毒隱形眼鏡的方法：

- i 多功能護理液(MPS)時，讓鏡片完全浸泡於建議的時間，即最少6小時
- ii 雙氧水(H₂O₂)護理系統時，請按照包裝上的說明消毒及中和鏡片



(三) 清除蛋白

由於淚水含有蛋白質，為了防止蛋白積聚物及細菌滋生在鏡片上，鏡片應進行**每星期**清除蛋白的步驟。

市面主要有兩種清除蛋白的方法：

- i 含酶清潔劑：在消毒和浸泡鏡片的同時，加入蛋白藥水(或藥丸)，就能達到消毒和清除蛋白的功效*
- ii 氧化清潔劑*

*請按照包裝上說明或跟從你的眼科視光師指示使用

▶ 重要提示：

- 鏡片需要每年更換，可確保鏡片的質素，保護角膜健康
- 所有的隱形眼鏡護理藥水開封後應**每一個月更換**
- 請勿讓自來水直接或間接接觸鏡片(雙手清潔後應用無屑紙巾或毛巾徹底擦乾)
- 使用任何隱形眼鏡產品時，請留意有效日期，避免使用過期產品
- 生理鹽水只能沖洗鏡片，不能用作消毒或浸泡鏡片
- 請按照眼科視光師的指示，切勿擅自更換鏡片或藥水牌子
- 請將鏡片、藥水、配件存放於陰涼處，切勿放置於細菌容易滋生的地方，例如：洗手間
- 如有任何疑問，請諮詢眼科視光師

配件護理方法



請不要忘記吸盤或鏡片儲存盒，不當使用，它可以成為細菌滋生的溫床地！

- ① 每次戴上隱形眼鏡後，用溫和的肥皂清洗吸盤/鏡盒
- ② 用清潔的自來水沖洗吸盤/鏡盒
- ③ 倒放紙巾上，置於乾爽的地方自然風乾
- ④ 在您再次使用吸盤/鏡盒時，請用多功能藥水(MPS)/生理鹽水(Saline)沖洗

吸盤/鏡盒應**每周**消毒，方法如下：

- ① 把剛洗淨的配件放入容器內，注入剛沸騰的熱水。加蓋焗十分鐘，然後取出並放置在陰涼處或使用不含棉絮的紙巾抹乾
- ② 吸盤/鏡盒應**每月**更換
- ③ 如有任何疑問，請諮詢眼科視光師

使用角膜矯形鏡時的 正常與不正常現象

如果在戴鏡片後有以下的情況屬於正常，當眼睛適應了鏡片，一般會在戴鏡後十至二十分鐘內有改善：



如問題仍然持續，可先摘下鏡片，重新清洗後再戴鏡。如重新戴鏡後情況並無改善，請立即停戴鏡片一晚，先讓眼睛休息翌晚再試戴；如情況仍然持續，請立即停戴及聯絡您的眼科視光師。

早上起床後可能有以下情形，一般會在摘下鏡片後有改善：



如摘下鏡片後有以下的情況，請立刻聯絡眼科視光師檢查眼睛（如情況嚴重，眼科視光師或會作醫療轉介）：

- 持續疼痛
- 持續流淚
- 持續結膜充血/紅眼

正常使用角膜矯形鏡可能會有以下的視力情況：

- 疊影
- 雙眼視力不一

定期覆診行程表



定期覆診對隱形眼鏡配戴者 是非常重要的！

因為眼科視光師能夠檢查及確保角膜塑形的成效，更能儘早發現藥水過敏或配戴鏡片不當的問題，以提供適當的處理和治療。



建議的覆診時間



一晚：起床後兩小時內

一個月：早上/下午

一周：早上/下午

三個月：早上/下午

兩周：早上/下午

及後的每三個月：早上/下午

重要提示：

- 覆診的頻率會按照個人的需要增加，請遵循眼科視光師的指示
- 初期佩戴鏡片的適應期約1至2周，輕微異物感乃屬正常現象
- 如果戴鏡後眼睛不適，例如有痕癢、疼痛、異物感增加等情況，請檢查鏡片是否移位或鏡片上是否有異物。請立即摘取鏡片，並重覆戴鏡程序(請參閱本小冊子內的「戴鏡方法」)
- 若不適情況持續，請立即摘下鏡片，並諮詢眼科視光師

常見問題



問：戴鏡後，是否要立刻睡覺？

答：是的。戴鏡後宜立即睡覺，戴鏡後進行其他活動或可造成鏡片移位產生氣泡，影響翌日視力。

問：如果小朋友療程期間要暫停幾天，會有甚麼影響？

答：當停止佩戴隱形眼鏡時，近視度數會逐漸回升，程度要視乎停戴日數，甚至回到原本水平。

問：那些人適合接受治療？

答：一般有近視快速增長的記錄，而適合配戴隱形眼鏡的兒童。

問：角膜矯形鏡有沒有年齡限制？

答：一般而言，角膜矯形鏡並沒有年齡限制，只要孩子或其家長能夠妥善處理隱形眼鏡便可佩戴。



注意事項

- 在徹底清潔雙手前，先開啟鏡盒並打開藥水樽蓋
- 避免戴鏡片時揉眼
- 在患病期間(如: 感冒、發燒等)，需暫停佩戴鏡片
- 到外地旅遊時，若當地衛生情況不理想，需暫停佩戴鏡片或先聽取眼科視光師的意見再作決定
- 戴鏡後如眼睛感到不適，紅腫、痛楚或過量的淚水分泌，應立即摘下鏡片，並諮詢眼科視光師
- 嚴格遵從鏡片和配件的清洗及消毒步驟
- 遵循眼科視光師的建議使用鏡片和藥水
- 按照眼科師光師的指示做定期覆檢或檢查



我做到！

[illegible]

17

覆診日誌

	日期	時間	備註	意見欄 / 佩戴情況

覆診日誌

	日期	時間	備註	意見欄 / 佩戴情況

覆診日誌

	日期	時間	備註	意見欄 / 佩戴情況

覆診日誌

	日期	時間	備註	意見欄 / 佩戴情況



緊急聯絡資訊

佩戴者姓名：

眼科視光師：

電話：

▶ 重要提示：

如遇到任何關於角膜矯形術的疑問，
請立即諮詢您的眼科視光師！





香港理工大學眼科視光學院
<http://www.polyu.edu.hk/so>



香港角膜矯型學院 / 香港角膜及隱形眼鏡學會
<http://www.hkaok.org>



香港執業眼科視光師協會
<http://www.hkappo.org.hk>

聲明及版權

版權所有© 2016 由香港角膜矯型學院擁有不得轉載及翻印

讀者注意：

這本小冊子的內容或許未及詳盡，只能作為角膜矯形鏡片之護理及應用指南，當中的建議或許不適合您的具體情況，資料只供參考之用，並不能取代任何的專業意見、診斷或治療。欲知更多詳情，請向您的眼科視光師查詢。