

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：隱形眼鏡對眼睛的極大危害

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

現今是網絡發達的世代，大多數人都沉迷於手機等各種電信產品，因此導致眼睛近視。而有些人會為了方便或美觀而配戴隱形眼鏡，但只要一不小心，就會對眼睛造成難以挽回的危害。新聞上因配戴太久而造成角膜破損，或睡覺時忘記拔下來而差點失明的案例層出不窮，隱形眼鏡究竟為何如此傷眼？它有多少潛藏危害？

配戴時容易造成眼睛傷害的危險習慣

1. 配戴超過八小時，嚴重超時

長時間用眼的狀況下，許多使用者角膜會缺氧，引起眼睛乾澀、有異物感等，不僅有角膜出現新生血管及感染風險，嚴重者甚至會危害視力。而調查顯示，配戴隱形眼鏡平均高達 8.3 小時，面對不舒服主要需採取減少配戴隱形眼鏡的頻率、減少配戴時間或換成其他品牌等，作為主要處理方法。

2. 重複配戴使用過的日拋型隱形眼鏡

隱形眼鏡鏡片由多種材料分子聚合而成，分子間的空隙讓眼睛可以維持透氧，但經過一整天的配戴後，空隙會漸漸被蛋白質和雜質填滿，因此隨著配戴時間越久，鏡片透氧性會越低。而日拋和非日拋隱形眼鏡材質不同，非日拋隱形眼鏡經過清潔和浸泡，能消毒和去除沉積物，隔天又能重新配戴；而日拋隱眼因為材質是一次性使用，配戴過後雖然肉眼看起來很乾淨，但鏡片的孔隙早已被雜質填滿，缺乏透氧性，因此必須每日拋棄更換。

隱形眼鏡潛藏的危害

1. 度數符合弧度不對

若基弧過大，隱眼無法服貼眼球，鏡片會滑動、偏移；而配戴基弧過小的隱眼，會摩擦刺激眼角膜，導致眼睛不適，建議請醫師進行專業評估驗光，測量眼睛的弧度。

2. 引起視力疲勞和乾眼症

當隱形眼鏡配戴不當時就容易產生乾眼症的症狀，眼睛會容易酸澀及疲勞，嚴重會造成角膜破損，造成畏光，視力模糊，容易留下疤痕或細菌感染。

如何安全配戴？

1. 每天都須清洗隱形眼鏡及隱形眼鏡盒，眼鏡盒至少 1-3 個月要更換一次。
2. 因自來水可能含有細菌，絕對不可使用自來水沖洗眼鏡或眼鏡盒。建議使用專門的清潔液清洗以免額外的細菌感染。
3. 選購時，看清楚產品標示與說明，產品標籤、仿單及包裝標示應包括品名、許可證字號、批號、製造日期、藥商名稱、廠名、廠址等資訊，以確認產品的合法性。

身邊的朋友家人幾乎都在配戴隱形眼鏡，但卻鮮少人知道其中的危險，各種配戴方法及可能造成的症狀都需要清楚了解，選購時也不能因為便宜就購買，忽略產品的合法性，千萬不能小看隱形眼鏡對眼睛造成的傷害，保護自己的靈魂之窗。

參考資料

1. 健康 2.0 : <https://health.tvbs.com.tw/medical/327206>
2. TICON 帝康 : https://www.ticon.com.tw/lens-class/blog_list.php?article=12
3. 每日頭條 : <https://kknews.cc/zh-tw/health/44k652v.html>
4. 維明眼科 : <http://www.eye-clinic.com.tw/dryeye.html>
5. HEHO : <https://heho.com.tw/archives/187792>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則