

# 眼科医生：这样戴“隐形眼镜” 眼病几率高出20倍

戴隐形眼镜,已经成为越来越多近视群体的选择。它不仅能拯救视力、提升颜值,还让鼻梁免受镜架之苦。一些爱美的女性甚至升级镜片,戴上美瞳。但眼科医生反对年轻人戴美瞳,并列举了戴隐形眼镜可能存在的伤害。



## 眼科专家：反对年轻人戴美瞳

眼科专家表示,戴隐形眼镜时眼角膜有被感染的风险,一旦被感染,视力损伤是不可逆的。

眼科专家特别强调反对女孩子戴美瞳。因为美瞳中的颜色对眼睛十分有害,并且戴美瞳时眼睛其实是无光的。劣质美瞳更容易增大对眼睛的伤害。

隐形眼镜又叫做角膜接触镜,主要适合于有美观需求或因一些特殊情况需要佩戴眼镜的人群,比如两眼度数差距大而不能戴框架眼镜的人等。

随着彩色隐形眼镜(俗称“美瞳”)的出现,越来越多的年轻人开始盲目追逐,认为美瞳比普通隐形眼镜更好看。

彩色隐形眼镜不同于普通隐形眼镜,它是在普通隐形眼镜的基础上添加有色涂层来达到装饰效果,其透氧性和抗蛋白附着能力较普通隐形眼镜镜片稍差。

角膜供氧的80%源自空气,美瞳比普通隐形眼镜透氧率低,长时间佩戴可能导致角膜缺氧、角膜上皮剥脱或感染,及角膜缘新生血管的长入(黑眼珠里有血丝)。

正规美瞳产品会采用“三明治”式结构,将色素层夹在镜片中间。网上或路边小店的一些劣质美瞳产品,质量无法保证,对眼睛的伤害更大。

劣质美瞳的色素大多直接印染在镜片表面,若技术不过关,可能造成色素脱落,损伤眼睛,诱发炎症。

还有些美瞳抛光度差,表面光滑度不够,易粘附细菌,造成病菌感染,甚至因制造粗劣而直接破损在眼睛里,划伤角膜。

## 戴「隐形」到底伤不伤眼?

同框架眼镜相比,隐形眼镜确实为近视人群提供了很多便利。但关于佩戴隐形眼镜伤不伤眼,说法不一。

有的人认为,戴隐形眼镜会损伤眼角膜,造成视力下降;还有一些人认为,自己已经习惯戴隐形眼镜,并没发现视力有损伤。

其实,戴隐形眼镜主要会诱发眼干,眼睛表面存在一层“泪膜”,它具有润滑、清洁等作用,隐形眼镜佩戴的位置在眼睛表面,在一定程度上会改变泪膜的稳定性而诱发干眼。

眼部泪膜成分不足或不稳定的人戴隐形眼镜,也可能会加重眼干、眼痛等不适,造成佩戴不能耐受。但只要选择正规厂商生产的隐形眼镜并注意科学佩戴,一般对角膜及眼睛的危害是很小的。

但是,以下隐形眼镜戴法则可能损伤视力:

### ·长时间戴隐形眼镜

长期戴“隐形”,结膜上会出现砂粒样的“颗粒”,医学上称为巨乳头状结膜炎。

黑眼球代谢需要氧气,而80%的氧气需要从空气中获得,覆盖在黑眼球表面的隐形眼镜就像一个屏障,隔绝了黑眼球和氧的接触,影响代谢。

透氧性好的隐形眼镜虽然对氧气代谢的影响相对小一些,但长时间佩戴依然会引起眼角膜缺氧,出现眼角膜感染、溃疡等并发症的几率加大。一旦引起严重的并发症,造成永久性视力损害,就再也无法补救了。

### ·睡觉时戴隐形眼镜

入睡时,由于眼睛是闭着的,因此角膜更容易缺氧。

美国《死亡率与发病率周报》刊登一项研究指出,美国疾控中心流行病学专家组对涉及门诊服务中心和急诊室的三大国家数据库相关数据进行了梳理分析,结果发现,戴隐形眼镜过夜会导致角膜炎发病几率增加20倍。

2018年,美国疾病控制与预防中心在一份发病率和死亡率研究报告中,也曾强调戴隐形眼镜睡觉可能导致角膜损伤甚至失明的风险。

## 戴隐形眼镜有个「年龄范围」

一般来说,隐形眼镜更适合年龄为16~38岁的近视人群配戴。40~60岁的中年人可以短时间戴,60岁以上的老年人最好不要戴,否则很容易引起并发症,永久性损害视力。

40岁以后,眼部组织发生明显的退行性变化,大部分人出现不同程度的老花,且眼局部的抵抗力下降,特别是眼球耐缺氧的能力下降。

同时,眼睛泪液分泌减少,部分人会发生干眼症,比起年轻人,不适感会更多,出现并发症的几率也更大。

通常佩戴隐形眼镜不宜超过8小时,以下几种

情况隐形眼镜必须摘下:

游泳或洗澡时,镜片易吸附病菌,诱发眼部炎症。

乘坐开窗行驶的车辆,行驶时,周围空气对流可使镜片水分蒸发过多,变硬的眼镜薄片极有可能损伤角膜上皮。

坐飞机,受机舱内干燥空气影响,会出现不适现象。

孕期,孕妇激素分泌发生了变化,角膜水分和厚度也会发生变化,镜片度数可能不再适合。

眼病患者,会使眼病加重。  
海拔太高的环境不宜佩戴。  
过敏患者,易引起并发症。

## 3个维度选一副好「隐形」

眼科专家建议,非必要情况下最好还是戴框架眼镜;如果要戴“隐形”,首先要去医院等专业机构,通过对角膜状态等综合评估是否适合戴;其次,既要挑选适合自己的镜片,还要注意科学的佩戴细节。

隐形眼镜根据材质不同,有软硬之分。

·**软性角膜接触镜**:也就是大家通常佩戴的镜片。佩戴者的角膜表面不能过平或过陡,散光须低于150度。

妊娠或绝经期女性、独眼者,糖尿病、甲状腺突眼、精神异常患者,或者个人卫生习惯差等,健康隐患大,需要慎重。

·**硬性角膜接触镜**:以日戴型透气性硬性角膜接触镜和夜戴型角膜塑形镜为主。佩戴硬镜需要更加严格的眼睛检测,绝对不能盲目佩戴。

日戴型硬镜主要用于各年龄组治疗高度近视及高度散光、不规则角膜及圆锥角膜等。

夜戴角膜塑形镜适用于8岁以上的近视儿童,如果其近视度数快速增长,角膜规则性好,近视在400度以下,散光在150度以下,通过夜间佩戴,白天视力可暂时恢复到正常。

选择隐形眼镜时,可靠品牌是一方面,更重要的是通过以下3个维度挑选:

### 透氧性

目前隐形眼镜可分为水凝胶和硅水凝胶等。从透氧性角度来说,硅水凝胶材质的隐形眼镜更好。

### 含水量

通常镜片越薄,含水量越高,透氧性也会越好。但盲目追求过高的含水量可能适得其反。因为镜片会吸取眼睛的水分,可能加重眼干症状。

建议选择含水量40%~60%的镜片。

### 基弧

每个人的眼球大小、曲率都不太相同。国人眼球基弧大部分在8.4~8.6。

如果眼球的曲率比较大,而隐形眼镜镜片的基弧较小,那么镜片在眼睛里的滑动度就会变小,眼睛更容易缺氧;反之,如果眼球曲率比镜片小,镜片在眼睛里的滑动度就大,镜片的定位就会受影响,清晰度便会下降。

