

預防真菌性角膜炎有高招-落實隱形眼鏡清潔步驟 加強角膜上皮細胞屏障功能

[發表醫師] :護理指導 醫師(眼科)

[發布日期] :2008/8/21

真菌性角膜炎顧名思義是經由真菌感染所造成，真菌又可分為霉菌(如鐮孢菌、曲霉)及酵母菌(如念珠菌)，。雖然台灣地區目前尚未傳出感染案例，但是預防勝於治療，確實做好預防保健工作，將可有效預防真菌性角膜炎的發生。

萬芳醫學中心眼科吳建良主任指出，相較於一般細菌感染的角膜炎，真菌性角膜炎發生的頻率相當低，一旦感染真菌性角膜炎，情形嚴重者需要利用角膜移植手術進行醫治。真菌性角膜炎的患者常常由於感染初期輕忽，誤判眼紅與眼部腫脹等徵狀而延誤治療，導致病情嚴重。真菌性角膜炎的感染源多發生於：

- 1.須經常暴露及接觸植物環境下所造成的眼球外傷(一般從事農業或園藝工作者是高危險群)。
- 2.長時間使用類固醇的患者。
- 3.有慢性眼球表面方面疾病或是免疫系統不全的患者。
- 4.配戴日拋隱形眼鏡過夜者。
- 5.熱帶與亞熱帶地區。

由於台灣近視人口比例高居全球第一，經濟成長所得增加，使得近 10 年來台灣隱形眼鏡市場快速成長，而美觀、方便等外在因素考量下，更擴大提高隱形眼鏡的配戴使用。而台灣位於亞熱帶，氣候溫暖潮濕，是真菌性角膜炎感染好發的環境。隱形眼鏡族應該引為借鏡，加強隱形眼鏡的護理清潔工作。

另外，忙碌的台灣隱形眼鏡族對於隱形眼鏡清潔保養及衛生比較容易疏忽，因此，取戴鏡片時的正確的洗手步驟，以及鏡片護理都是隱形眼鏡族必須養成的基本動作，馬乎不得，確實執行不僅可預防真菌性角膜炎，也可大大降低眼睛遭受細菌感染的風險。

吳主任進一步表示，配戴隱形眼鏡會導致眼睛具保護功能的淚水蛋白濃度值下降，而長時間配戴隱形眼鏡也會改變角膜上皮細胞表面分子結構。因此，近視族除了避免長時間配戴隱形眼鏡之外，在選購隱形眼鏡保養液時也應多加了解產品功能特性，選擇能全面有效殺死鏡片上的細菌與有害微生物，同時能保護眼睛免於藥水傷害，維持良好淚水殺菌力、保護角膜上皮細胞完整性，以及減少鏡片與角膜摩擦增加鏡片配戴舒適感的產品。

有了正確的預防保健知識，加上對隱形眼鏡護理保養液產品的充分認識，台灣的隱形眼鏡族自然可以長保平安。

正確洗手步驟：

1. 打開水龍頭洗濯雙手。
2. 使用手部清潔乳或肥皂，擦出泡沫。
3. 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖

水。

- 4.用清水徹底將雙手沖洗乾淨。
- 5.用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
- 6.雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，如須觸摸水龍頭請先用擦手毛巾包裹著水龍頭；或先潑水將水龍頭沖洗乾淨；或由他人代勞。

隱形眼鏡鏡片護理注意事項：

- 1.定期接受眼科醫生與驗光師檢查，並遵守眼科醫生、驗光師建議護理保養鏡片。
- 2.護理鏡片前應使用肥皂及清水洗手，並使用乾淨的無塵布擦拭雙手或使用烘手機。
- 3.拋棄型眼鏡不應於建議使用日期到期後繼續使用。切實遵守眼科醫生或驗光師的指示護理鏡片。
- 4.即使隱形眼鏡並非每日使用，隱形眼鏡保存盒內的護理保養液亦必須每日更換。
- 5.隱形眼鏡護理保養液應於使用後將瓶蓋鎖緊；並於開瓶後一個月棄置換新。
- 6.儲存鏡片的鏡盒容器應定期清潔，洗淨及保持乾爽，以免細菌滋生，每三個月定期更換鏡盒容器。
- 7.切勿使用唾液、瓶裝水或自來水潤溼鏡片。
- 8.出現眼睛紅腫、疼痛、流淚不止以及持續性的（畏光、視力模糊、分泌物與腫脹不適）等情形，應立即停止配戴隱形眼鏡，向眼科醫生諮詢。
- 9.使用“搓洗”方法清潔鏡片，可大幅減少細菌存活於鏡片表面的機會，降低感染源。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

