



当下，越来越多人为了形象放弃笨重的框架眼镜而选择隐形眼镜。但是隐形眼镜的选择和日常配戴存在着不少“雷区”，有时会让配戴者感到不适，出现眼睛干涩、视力下降甚至眼部感染的状况，那么选择和配戴隐形眼镜如何“避雷”？需要注意哪些问题呢？

# 配戴隐形眼镜如何巧妙避雷

## 这些人群不适合配戴隐形眼镜

隐形眼镜并不是人人都适合的，以下几类人群是不适合配戴的：

有眼部健康不良状况的比如眼压过高、重度干眼、感染性结膜炎的患者，或者是一些全身性疾病患者比如糖尿病患者等是不适合配戴隐形眼镜的。

依从性差，不注意卫生，不能自觉定期检查眼部状况的人群。

过敏人群，尤其是对镜片材料及护理产品成分过敏的。

生活、工作环境中需要经常面对风沙、挥发性化学物质的人群，配戴隐形眼镜可能会增加眼睛受损的概率。

另外，尚在发育期的初中生是可以配戴隐形眼镜的，比如OK镜，这是一种特殊设计高透氧硬性接触镜，医生会指导青少年配戴以控制近视发展速度。还有一些青少年由于双眼的屈光状态差别较大，不适合配戴框架眼镜，可选择隐形眼镜。

但需要注意的是，尽量不要配戴美瞳，美瞳的透氧性相对较差，并且市面上的美瞳质量参差不齐，易购买到不合格的产品。

## 选对隐形眼镜 各项参数要留心

适合配戴隐形眼镜的人群在购买隐形眼镜时一定要选择正规的产品，同时还需要注意对隐形眼镜参数的选择。

首先是隐形眼镜的度数一定要准确。配戴隐形眼镜，同样需要去专业机构验光，确定准确的度数，如果度数不合适，长期配戴可能影响视力健康。在有散光的情况下，如果散光度数不高，可以使用常规球面隐形眼镜，但如果散光度数过大，最好还是定制散光设计的隐形眼镜。

需要注意的是，不可以直接根据已知框架眼镜的度数购买隐形眼镜。因为框架眼镜是戴在鼻梁上，与角膜之间存在一定距离，称之为镜眼距，框架镜度数与直接配戴在角膜上的隐形眼镜有所差异。隐形眼镜的度数选择需要

在框架镜验光基础上进行镜眼距换算。

其次是镜片的基弧。基弧是指镜片曲率半径，基弧大小和镜片内表面的陡峭程度有关，基弧越小则越陡峭，戴在眼睛里也会越紧。基弧参数不合适的时候，会降低配戴的舒适感，因此需要根据角膜曲率测量参数来选择隐形眼镜基弧的大小。

除此之外，透氧度和含水量这两个参数也不能忽略。透氧度越好，角膜就能够“舒适地呼吸”。通常情况下，镜片越薄，透氧度越好，含水量越高的镜片携氧量也高，但由于自身需要保持镜片湿润性，反而会吸取眼睛里的水分，造成眼睛的干涩。所以这两项参数需要同时考虑，不同的人群需要衡量自身的情况在专业医师的指导下进行选择。

最后，从舒适度和安全度来说，抛弃周期越短的镜片相对更清洁，引起眼部感染的几率更小。

## 日常护理不能马虎

选对了隐形眼镜，平时配戴

还要注意护理：

第一，隐形眼镜盒、配戴工具等日常用具需要定期消毒和更换，配戴和摘取时要注意手部的清洁。

第二，在游泳、洗澡、睡觉期间一定要摘下隐形眼镜，否则可能会给眼睛带来感染的风险。并且，摘下眼镜后要及使用护理液进行浸泡消毒。

第三，平时每次配戴尽量不要超过8小时，同时要注意抛弃周期，不要让镜片超期服役，要做到定期更换。

第四，如果出现了眼睛干涩等症状可以滴用不含防腐剂的人工泪液，如果不适情况严重时需要及时取出并就医。

第五，记得去医院定期检查眼部健康状况。

(刘畅)

## 声明

北京市第二中级人民法院机关工会遗失京工法证字第013640550号工会法人资格证书(正本)，声明作废，特此公告。

2021年7月6日

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 常戴口罩嚼嚼口香糖



一项调查表明，长期戴口罩或影响口腔卫生，引发或加重口腔疾病。戴口罩后，露出笑颜和会话减少，使面部肌肉运动功能下降，唾液分泌相应也会减少，进而降低口腔的自洁功能。想增加唾液分泌，咀嚼是最有效的方法，所以吃饭时一定要认真咀嚼。此外，建议吃点口香糖，进行必要的口腔刺激。



#### 抽油烟机要早开晚关

长期吸油烟会对我们肺部造成极大的伤害，而且还是肺癌的高发原因。开火之前就打开抽油烟机，能最大限度减少油烟气；如果采用了煎炸、爆炒等方式，还应在熄火3-5分钟后再关停抽油烟机。炒菜结束后，仍有未排干净的废气残留在厨房，晚点关抽油烟机，能确保有害气体完全排出。

·广告·

# 关于延续《保险兼业代理业务许可证》有效期的公告

北京中润发汽车销售有限公司因许可证到期换发新许可证

换发前许可证信息：

机构名称：北京中润发汽车销售有限公司

营业地址：北京市丰台区丽泽路99号

许可证流水号：0635911

机构编码：110106633690590004

颁发日期：2017年06月09日

有效期至：2020年08月01日

业务范围：机动车辆保险、企业财产保险、货物运输保险、建筑，安装工程保险、责任保险类、意外伤害保险（航空意外险除外）

换发后许可证信息：

机构名称：北京中润发汽车销售有限公司

营业地址：北京市丰台区丽泽路99号

许可证流水号：0711964

机构编码：110106633690590004

颁发日期：2020年08月14日

有效期至：2023年08月01日

业务范围：意外伤害保险（航空意外险除外）、责任保险类、建筑，安装工程保险、货物运输保险、企业财产保险、机动车辆保险