

如何配戴隱形眼鏡

一、 軟式、硬式隱形眼鏡配戴法：

1. 徹底洗淨雙手，選擇在桌面上進行，以防鏡片掉落而遺失。
2. 從鏡盒中取出鏡片，用無菌生理食鹽水徹底沖淨，將鏡片放在右手食指上(勿用指甲去或其它尖銳物如鑷子刮傷鏡片)，凹面向上，檢查鏡片是否內外反轉或破損。
3. 面對鏡子，用右手中指輕撥開下眼皮，左手中指協助撥開上眼皮，眼睛向前看並將鏡片輕放在角膜上，讓眼睛靜止片刻，鏡片就會平貼在角膜上。



二、 卸下軟式隱形眼鏡的方法：

- 用右手中指撥開下眼皮，左手中指撥開上眼皮。
- 並以右手大姆指及食指輕壓角膜的下半部，再將鏡片抓出，如果您是慣用左手者，請將上述的左右手互換。
- 徹底洗淨後放回鏡片盒中，並更換新鮮的儲存液。



三、 卸下硬式隱形眼鏡的方法：

(一) 重點提示：

1. 卸下右眼鏡片：以右手卸下鏡片，左手要展開在下巴前，接住掉下之鏡片。
2. 卸下左眼鏡片方法同右眼，左手和右手的位置須更換。

(二) 方法：

右手食指按於右眼尾，向右耳方向斜上拉，利用上下眼皮邊緣將鏡片擠出，鏡片會落在手掌上或附著於睫毛上。

資料來源：台北榮總眼科

