

投稿類別：健康護理

篇名：

就是「eye」漂亮

作者：

邱雅莉。新竹市私立光復高級中學。幼保學程二年 61 班

詹佩蓉。新竹市私立光復高級中學。幼保學程二年 61 班

羅文欣。新竹市私立光復高級中學。幼保學程二年 61 班

指導老師：

古孟玲 老師

壹●前言

一、 研究動機：

自己本身有戴隱形眼鏡的我們想要更了解隱形眼鏡的成分以及對眼睛的傷害，為什麼大家會想戴隱形眼鏡呢？即使是沒近視的人也選擇戴無度數的角膜變色放大片，而我們在戴隱形眼鏡時該注意時間以及保養、清潔，還有該如何正確地使用才不會傷害到眼睛。

在購買隱形眼鏡前應參考醫師建議，不可自行隨意購買，不然會傷害到自己的眼睛。在國中和高中的這個階段，很多人都會帶有顏色或是瞳孔放大的隱形眼鏡，因為對現代人來說很美、很帥而且也捨去了戴眼鏡的麻煩，然而我們在配戴隱形眼鏡時也要注意配戴的時間，最多 8~10 小時，盡量不能超過時間。之前新聞也有報導說戴隱形眼鏡會傷害眼睛，我們看了都很疑問說為什麼會這樣呢？是沒清潔乾淨呢？還是因為什麼關係才會導致眼睛受傷那麼嚴重。這些問題有好多好多種，都很值得我們去探討的，也可以讓我們了解很多有關隱形眼鏡的一些事情。

二、 研究目的：

(一)了解瞳孔放大片及角膜變色片的成份及價格。

(二)了解高中生戴特殊隱形眼鏡的動機。

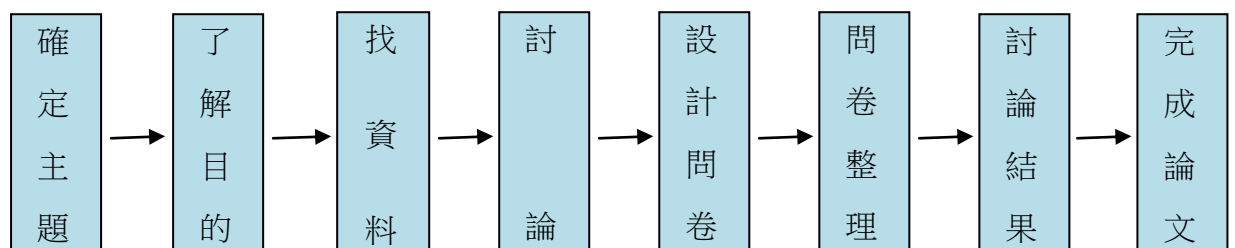
(三)了解高中生戴特殊隱形眼鏡的優缺點。

三、 研究方法：

(一)文獻蒐集法：上網找資料並統整。

(二)問卷法：發放問卷給本校學生填寫(以光復中學為例)，瞭解其戴隱形眼鏡的原因，此問卷只發放給有近視的學生填寫。

四、 研究架構：



貳●正文

一、探討特殊隱形眼鏡的製作方法

(一) 角膜變色片：

角膜變色片，大致可分為「**包覆式、嵌入式、表面印染。**」(痞克邦明昊眼鏡行，2012)。說明如下：

1. **包覆式的製作方法：**將顏料層或彩色圖案像三明治包覆於鏡片中間層。
2. **嵌入式的製作方法：**將顏料嵌入鏡片材質間，始之密合。
3. **表面印染製作方法：**將顏料層之間打印於鏡片表面。

包覆式的顏料完全接觸不到眼睛，相對的價格也比較高。而嵌入式和表面印染的顏料容易脫色對眼睛造成傷害，因為材質不好所以價格便宜，而大多數的人不想花那麼多錢就會選擇嵌入式及表面印染的隱形眼睛，也因此讓眼睛受傷。

(二) 瞳孔放大片：

放大片也是角膜變色片的一種，不同的是它還有放大的效果，能讓眼睛看起更漂亮更有精神，製作方法和角膜變色片是一樣的。

(三) 隱形眼鏡軟式、硬式之分：

軟式隱形眼鏡的材質是軟的，所以隱形眼鏡可以非常密合地貼緊角膜，異物感很小，舒適性高，讓人幾乎忘了它的存在。硬式隱形眼鏡的材質是硬的，它並不會順著角膜而改變它的形狀，所以異物感較重。(新浪香港，2011)

二、目前高中生戴特殊隱形眼鏡的原因：

高中生帶有色的隱形眼鏡的原因很多，可能是愛美、看起來有精神、會讓自己有自信等等的，因為戴隱形眼鏡可以改變瞳孔顏色讓眼睛看起來更大更有神，尤其現在網路資訊發達可能受到網路上的文章或是報章雜誌像日本的彩色隱形眼鏡專門雜誌「COLOR GIRL」就有提到「**彩色隱形眼鏡**」是彩妝必備小物之一(COLOR GIRL，2015)。甚至是受到同儕影響看到朋友戴隱形眼鏡覺得很美，或是接收媒體資訊像是電視上廣告隱形眼鏡都會請偶像明星代言而跟著戴隱形眼鏡，這是我們想透過問卷來調查的。

三、了解戴特殊隱形眼鏡的優缺點：

(一) 優點：

可以改變瞳孔顏色，讓眼睛更大更漂亮，戴隱形眼鏡優點在於沒有鏡框也沒有

重量，流汗的時候就不用擔心隱形眼鏡會掉下來要一直往上推。隱形眼鏡相比框架眼鏡有不少優點，隱形眼鏡並沒有鏡框的阻礙，沒有重量，對配戴者的外觀並無影響，對愛美的人士甚為適合。(大安眼科疾病保健月刊，2012)

(二)缺點：

它比一般的隱形眼鏡添加了更多的化學物質如果沒有把它清潔乾淨，很容易造成眼睛的損傷甚至失明，如果長期配戴隱形眼鏡對眼睛不好。「完全透明的眼角膜，本身並無血管，所以抗體和抗菌細胞無法迅速有效給予防禦外敵的支援。因此，薄薄的表皮細胞成了防禦微生物的第一道關卡。而且，角膜很脆弱，一旦表皮破損，角膜發生病變，治癒後仍會留下不透明的疤痕，使視力受到影響，並引起散光」。(康健雜誌，2011)

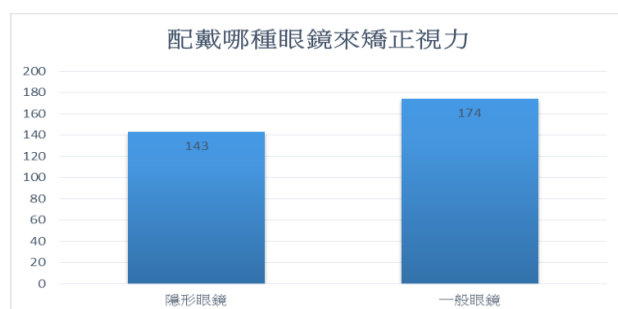
四、隱形眼鏡相關疾病：

不當使用隱形眼鏡可能會使我們的眼睛受傷，嚴重的話甚至會失明，書田眼科的王司宏醫生就有說到隱形眼鏡所引起的併發症可分成結膜及角膜兩種。「結膜的反應主要是乳突狀結膜炎，產生的原因包括結膜與鏡片接觸，張閉眼時反覆磨擦刺激，或是對鏡片本身或消毒藥水的過敏反應。角膜的傷害主要是由於其阻礙了角膜從空氣及淚水中得到氧氣，角膜缺氧造成角膜上皮細胞水腫且易剝落，使得配戴或取下鏡片時易造成角膜上皮破皮及缺損。」(書田診所，2010)所以我們在愛美的同時還要隨時注意眼睛的健康情況，隱形眼鏡的保養也是很重要的，日拋的帶了一天以後要立即丟掉換新的，而月拋每天都要用食鹽水清洗晚上放在水盒裡用保養液浸泡。只要正確的使用隱形眼鏡，我們的靈魂之窗就不會受傷更不會因此而失明。

五、問卷分析：

本問卷發出 350 份，回收 300 份，回收率 86%，以下是我們分析出來的結果：

(一) 您配戴哪種眼鏡，來矯正視力不佳？

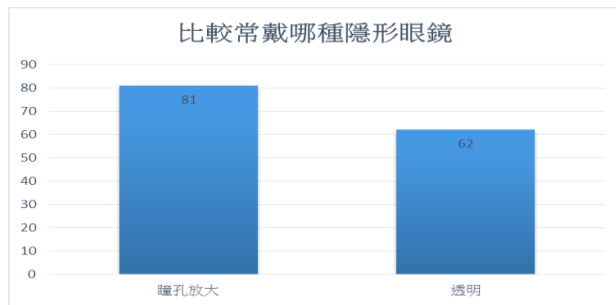


圖一：配戴哪種眼鏡，來矯正視力不佳？

由圖一可以顯示戴隱形眼鏡來矯正視力的佔 48%，戴眼鏡來矯正視力的 58%。很多人認為隱形眼鏡對眼睛不好，結果和我們的研究不相同，在高中生裡選擇戴一般眼鏡的人還是比較多。

【配隱形眼鏡者】

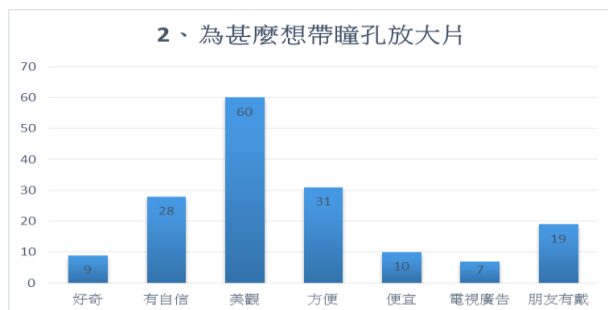
(二) 您比較常戴哪種隱形眼鏡？



圖二：比較常戴哪種隱形眼鏡？

由圖二可以顯示出有 57% 的人常戴瞳孔放大片，有 43% 的人常戴透明隱形眼鏡。因此讓我們發現戴瞳孔放大片的人比戴透明的還多。

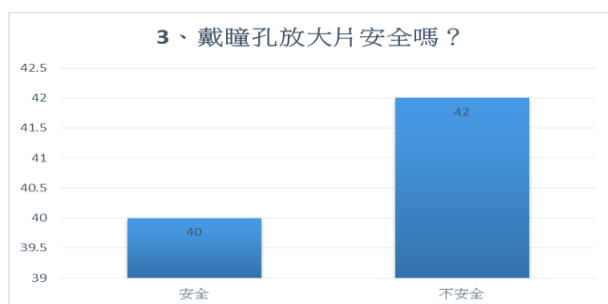
(三) 您為甚麼想戴瞳孔放大片呢？



圖三：為甚麼會想戴瞳孔放大片？

由圖三可以顯示出為甚麼想戴瞳孔放大片的原因，原因有：好奇佔 11%，有自信佔 35%，美觀佔 74%，方便佔 38%，電視廣告佔 9%，朋友有戴佔 23%。很多人都是愛美，所以才選擇戴瞳孔放大片，結果與我們研究的原因是相符的。

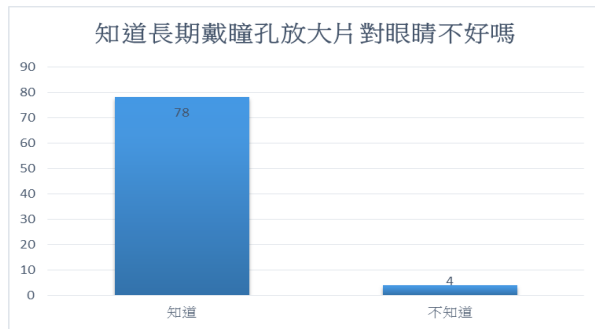
(四) 您覺得戴瞳孔放大片安全嗎？



圖四：戴瞳孔放大片安全嗎？

由圖四可顯示出戴瞳孔放大片到底安不安全：安全佔 49%，不安全佔 51%。瞳孔放大片戴上眼睛比透明的差不多，只是有些瞳孔放大片會掉色所以不安全。

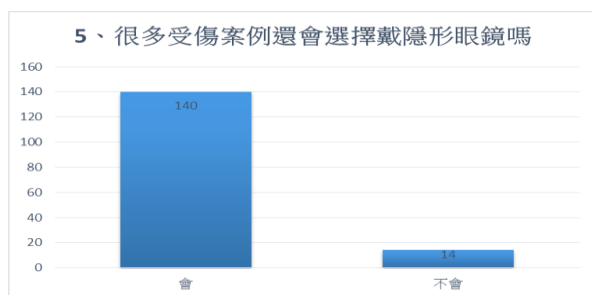
(五) 您知道長期戴瞳孔放大片對眼睛不好嗎？



圖五：知道長期戴瞳孔放大片對眼睛不好嗎？

由圖五可顯示出知道與不知道長時間戴瞳孔放大片對眼睛不好的人數：知道佔 96%，不知道佔 4%。大多數人都知道長時間戴瞳孔放大片會對眼睛有傷害，但還是有很多人會去配戴。

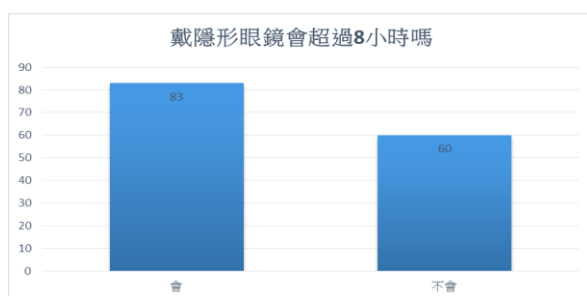
(六) 您看過一些受傷的案例還會去選擇戴隱形眼鏡嗎？



圖六：很多受傷案例還會選擇戴隱形眼鏡嗎？

由圖六可顯示出很多眼睛受傷的案例，到底還會不會有人繼續戴隱形眼鏡呢？會與不會的人數：會的佔 91%，不會的佔 9%。受傷案例非常多，還是有多數人選擇戴瞳孔放大片。

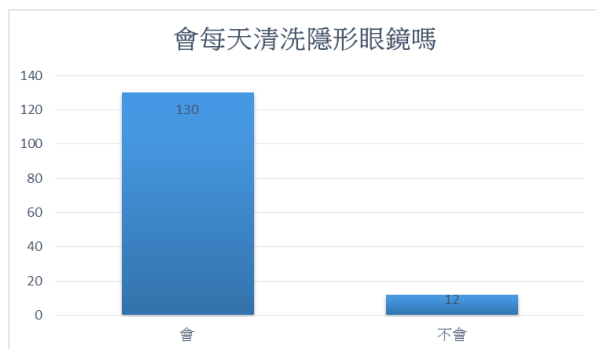
(七) 您戴隱形眼鏡會超過 8 小時嗎？



圖七：戴隱形眼鏡會超過 8 小時嗎？

由圖七可顯示出有多少人會戴隱形眼鏡超過 8 小時，會的佔 58%，不會的佔 42%。大多數人都戴超過 8 小時以上，因為我們本身也有配戴隱形眼鏡，為了方便我們都在睡前才將隱形眼鏡拔掉，所以原因應該是跟生活習慣上有關。

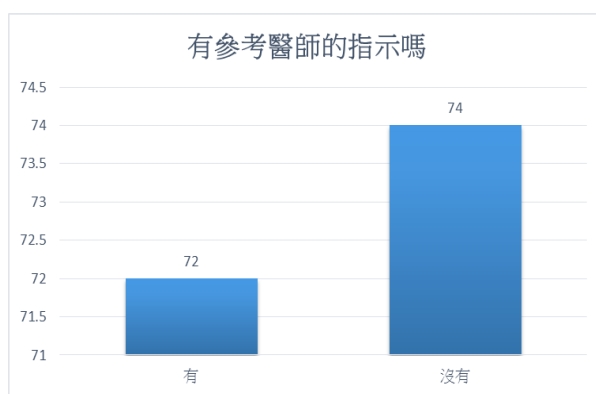
(八) 您會每天清洗隱形眼鏡嗎？



圖八：會每天清洗隱形眼鏡嗎？

由圖八可顯示出會每天清洗隱形眼鏡的人數：會的佔 92%，不會的佔 8%。多數人為了讓自己的隱形眼鏡乾淨，通常都會每天清洗。

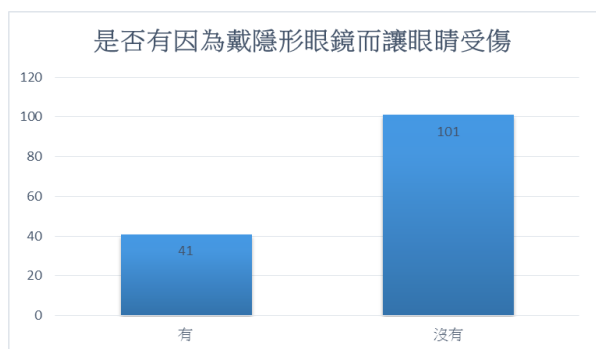
(九) 您有參考醫師的指示去配戴嗎？



圖九：有參考醫師的指示嗎？

由圖九可顯示出有沒有人按照醫師得指示在去配戴：有的佔 49%，沒有的佔 51%。大多數人都沒經過醫師的檢查就自己去選擇隱形眼鏡，所以很容易造成眼睛受傷。

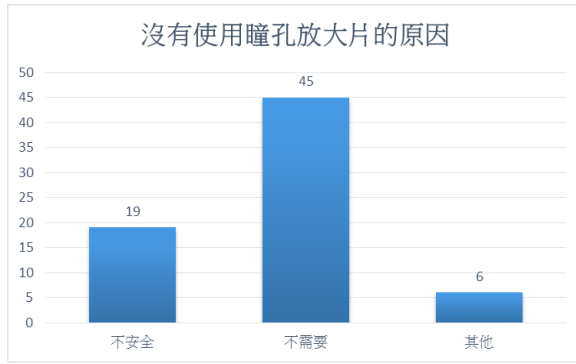
(十) 是否有因為戴隱形眼鏡而受傷？



圖十：是否有因為戴隱形眼鏡而讓眼睛受傷？

由圖十可顯示出有沒有人因為戴隱形眼鏡而讓眼睛受傷：有的佔 29%，沒有的佔 71%。雖然沒有受傷，但我們覺得眼睛裡面還是有一點點小刮傷，只是你/妳沒發現而已。

(十一) 您沒有使用瞳孔放大片的原因？

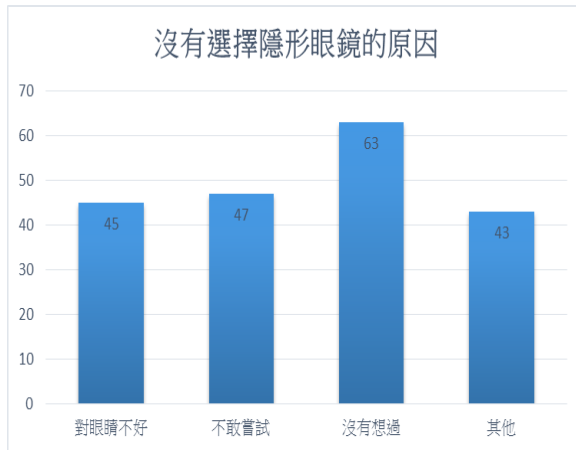


圖十一：沒有使用瞳孔放大片的原因？

由圖十一可顯示出沒有使用瞳孔放大片的原因以“不需要”比較多。選擇透明隱形眼鏡者的原因是學校禁止或家人反對配戴瞳孔放大片，所以才選擇透明的。

【配一般眼鏡者】

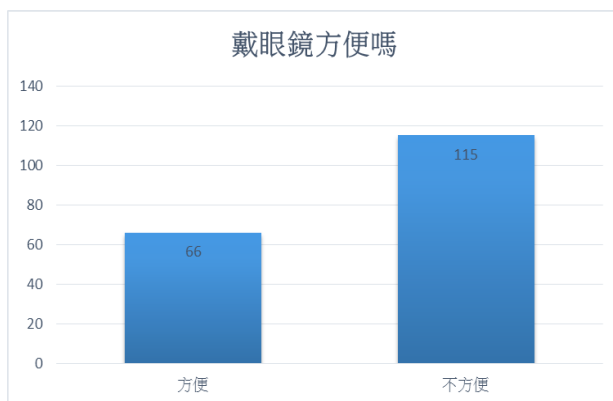
(十二) 您沒有選擇隱形眼鏡的原因？



圖十二：沒有選擇隱形眼鏡的原因？

由圖十二可顯示出對戴一般眼鏡者而言沒有選擇戴隱形眼鏡大多數以“沒想過”較多。配戴一般眼鏡者沒想過戴隱形眼鏡的原因或許是自己本身沒興趣或是覺得沒有必要戴。

(十三) 您覺得戴眼鏡方便嗎？

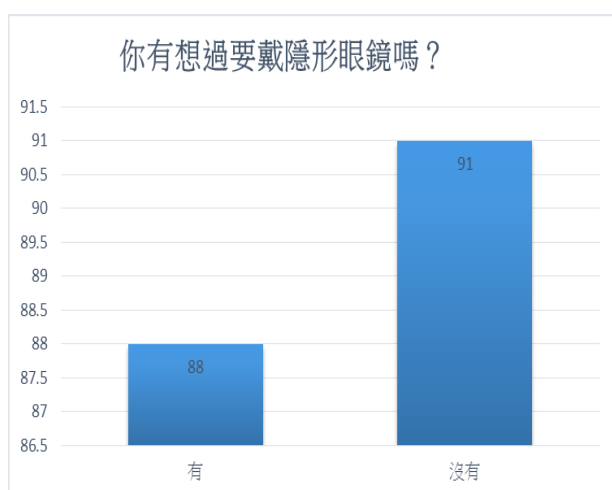


圖十三：戴眼鏡方便嗎？

由圖十三可顯示出很多人覺得戴眼鏡很“不方便”，方便的其次。不方便的原

因幾乎都是在吃飯的時候很麻煩，喝湯的時候會起霧等問題。

(十四) 您有想過戴隱形眼鏡嗎？



圖十四：你有想過要戴隱形眼鏡嗎？

由圖十四可顯示出對戴眼鏡者有沒有想過要戴隱形眼鏡的人數，沒有的多於有的人。沒有的原因怕麻煩較多，其次是怕傷害眼睛等原因。

參●結論

我們透過問卷調查發現現在的高中生在透明隱形眼鏡及瞳孔放大片這兩項，大多數選擇瞳孔放大片的原因，不外乎就是愛美或是看到朋友戴覺得好看所以也跟著一起戴，明明知道不安全卻還是想要戴，而且戴的時數很多都是超過 8 小時再加上如果沒有做好清潔、保養的工作很容易使我們的眼睛受傷，更慘的甚至失明，所以在愛美的同時也要注意健康安全，不要因為愛漂亮就讓自己失去寶貴的靈魂之窗。

不管戴哪種隱形眼鏡都有他的好處但前提是要做好清潔保養，才能保護好自己的眼睛，不讓眼睛受傷。有任何不舒服應立即就醫，不要等到嚴重了就什麼都沒了，後悔也來不及了。

肆●引註資料：

痞客邦明吳眼鏡行：角膜變色片的製作方法與安全性。2012 年 5 月 26 日，取自 <http://minghaog.pixnet.net/blog/post/28226811>

新浪香港：隱形眼鏡簡介。2011 年 5 月 9 日，取自 <http://oculoman.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=3014135>

總裁杉田(2015)。COLOR GIRL，8 月 1 日。東京都涉谷區：EYESTYLE。

許顯明（主編）(2003)。大安眼科疾病保健月刊。台北市：大安眼科。

林貞岑(2011)。6 成近視選擇 { 隱形眼鏡 }，聰明保養 12 守則。康健雜誌。台北市：天下雜誌。

書田診所：隱形眼鏡常見的併發症。2010年1月1日，取自
http://www.shutien.org.tw/dr_doc_detail.aspx?bookid=97

親愛的高中生，您好：

我們是幼保學程二年級的學生，正在進行本校生配戴隱形眼鏡調查，希望能借用您幾分鐘寶貴的時間協助我們完成這份調查表，此份問卷採不記名方式，純屬研究之用，無商業用途，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：邱雅莉、詹佩蓉、羅文欣 敬上
指導老師：古孟玲 敬上

壹、基本資料

- 1.您的性別：男 女
- 2.您就讀的科別：普通 汽車 應英 應日 餐飲 觀光 時尚
幼保 廣設 室設 多媒體 資訊 資處 電子

貳、問卷內容

請問您是配戴哪一種眼鏡，來矯正視力不佳？

隱形眼鏡(請填第 1~10 題)

一般眼鏡(請跳第 11~13 題)

※如果兩者皆有配戴，請選擇較常戴的種類填寫【請擇一填寫】

一、【配戴隱形眼鏡者】請完成 1~10 題

- 1.您“比較常”帶哪一種隱形眼鏡？
瞳孔放大片(請填第 1~10 題)
透明隱形眼鏡(請填第 5~10 題)
- 2.您為什麼想戴瞳孔放大片？(可複選)
好奇 有自信 美觀 方便 便宜 電視廣告 朋友有戴
- 3.您覺得戴瞳孔放大片安全嗎？ 安全 不安全
- 4.您知道長期戴瞳孔放大片對眼睛不好嗎？ 知道 不知道
- 5.看到新聞上許多因為戴隱形眼鏡而使眼睛受傷的案例，您還會選擇戴隱形眼鏡嗎？
會 不會
- 6.您每天戴隱形眼鏡的時間會超過 8 小時嗎？ 會 不會
- 7.您會每天清洗隱形眼鏡嗎？ 會 不會
- 8.您在戴隱形眼鏡前有參考醫師指示嗎？ 有 沒有
- 9.您是否有因為戴隱形眼鏡而讓眼睛受傷？ 有 沒有
- 10.您沒有使用瞳孔放大片的原因？(可複選) 不安全 不需要 其他(_____)

二、【配一般眼鏡者】請完成 11~13 題

- 11.您沒有選擇隱形眼鏡的原因？
對眼睛不好 不敢嘗試 沒有想過 其他(_____)
- 12.您覺得戴眼鏡方便嗎？ 方便(原因：_____) 不方便(原因：_____)
- 13.您有想過要戴隱形眼鏡嗎？ 有(原因：_____) 沒有(原因：_____)

*****問卷到此結束，感謝您的填寫，敬祝學業進步、和樂平安*****