正确佩戴与护理隐形眼镜

护理指南汇总：佩戴、摘除、护理、回收、注意事项及常见误区。

来源 本文件中的所有信息和插图均来自 **强生视力健（Johnson & Johnson Vision Care，Johnson & Johnson Medical SAS）**，出自 **MyContACt by ACUVUE®** 计划“教育内容 › 佩戴与护理”栏目。本中文版译自法文原文，并非强生官方译本；如有出入，以法文原文为准。本资料不能替代眼科医生或验光师的建议。

01 如何佩戴隐形眼镜?
02 如何摘除隐形眼镜?
03 如何护理隐形眼镜?
04 回收镜片及包装
05 可以做什么，不可以做什么?
06 误区与事实

01 如何佩戴隐形眼镜?

按照以下简明教程，轻松、安全地佩戴隐形眼镜。



洗手

使用无香型抗菌洗手液洗手，然后冲洗干净，并用不掉毛的毛巾擦干。



确认镜片正反面

将镜片放在指尖上，对着光线观察即可分辨正反面。如果镜片边缘向外翻开，说明镜片是反的；如果镜片像一个边缘平滑的碗，即可直接佩戴。大多数 ACUVUE® 镜片还带有“123”标识，方便您判断镜片是否放反：只需将镜片对着光线，如果数字方向正确，则镜片朝向正确。



保持眼睛睁开

用另一只手小心地按住上眼睑，以免眨眼。再用持镜片那只手的其他手指，小心地将下眼睑向下拉。



戴入隐形眼镜

稳住手，眼睛向上看，同时将镜片放在眼球上，然后慢慢松开眼睑，闭眼片刻，让镜片自行就位。另一只眼睛重复上述步骤。

02 如何摘除隐形眼镜?

按照以下简明教程，了解如何摘除隐形眼镜。



洗手

使用无香型抗菌洗手液洗手，然后冲洗干净，并用不掉毛的毛巾擦干。



将食指慢慢靠近眼睛

将食指慢慢靠近眼睛，直到触碰到镜片的下边缘。然后将镜片向下滑动至眼白的下方。



轻轻捏住镜片

摘除隐形眼镜的一个好方法是用拇指和食指轻轻捏住镜片，然后将其取出。左眼镜片重复上述步骤。



您佩戴的是日抛型镜片?

直接丢弃。

您佩戴的是双周抛或月抛型镜片?

请按照生产商使用说明书中的指示进行护理。

03 如何护理隐形眼镜?

按照以下简明教程，了解如何护理隐形眼镜。



洗手

使用无香型抗菌洗手液洗手，然后冲洗干净，并用不掉毛的毛巾擦干。



每次使用前加满镜盒

在镜盒中加满从未使用过的消毒护理液。



清洁第一片镜片

将镜片放在手掌心（手需事先洗净并擦干）。滴几滴消毒护理液，用一根手指在掌心上前后轻轻揉搓镜片，以清洁镜片表面。



冲洗镜片

用消毒护理液充分冲洗镜片，然后将镜片放入干净的镜盒中。



浸泡在消毒护理液中保存

另一片镜片重复上述步骤，盖好镜盒，让镜片浸泡过夜。如果您不是每天佩戴隐形眼镜，请参阅护理液的使用说明，了解浸泡时长或护理液更换频率的具体要求。

04 回收镜片及包装

如果将隐形眼镜丢入水槽或马桶，它们可能最终流入溪流、河流或海洋。以下是正确处理镜片及其包装的步骤：

简单三步



第一步

隐形眼镜的包装盒和说明书可 100% 回收，请将其投入可回收纸类垃圾桶。



第二步

护理液瓶和镜盒由 100% 可回收塑料制成。镜片的泡罩包装同样可回收，但请先将铝箔封膜丢入垃圾桶。



第三步

请始终将隐形眼镜丢入垃圾桶。切勿将镜片丢入水槽或马桶。

05 可以做什么，不可以做什么？

应该做



接触隐形眼镜前，请洗净并擦干双手。



先戴隐形眼镜，再使用任何面部护肤品或化妆品。



如出现眼红、视力变化或分泌物，请摘下隐形眼镜并联系您的验光师。



养成固定习惯：在每周同一天更换镜片，按同样的顺序摘除镜片，等等。

不应该做



不要戴着隐形眼镜游泳、淋浴或泡澡。



不要过长时间佩戴隐形眼镜。



不要使用破损或干燥的镜片。



不要用自来水冲洗镜片或镜盒。



镜盒使用不要超过三个月，不要使用用过的护理液。



佩戴时间不要超过眼科医生建议的更换周期。



不要戴着隐形眼镜睡觉。



不要用唾液清洁或湿润镜片。



不要让护理液瓶的瓶口接触不洁表面。



不要在戴隐形眼镜之前化眼妆。



不要在摘下隐形眼镜之前卸眼妆。

06 误区与事实

误区 & 事实



隐形眼镜会划伤眼睛：

最常见的眼部问题源于佩戴不合适的隐形眼镜，或未遵守眼科医生建议的镜片更换频率。如出现异常的视觉不适或视力发生变化，请立即摘下隐形眼镜，并咨询您的眼科医生或验光师。



隐形眼镜会粘在眼睛上：

不会，您的隐形眼镜不会粘在眼球上。如果您眼睛干涩，可在摘除镜片前滴几滴眼科医生推荐的润眼液。请记得睡前摘下镜片，并遵守眼科医生或验光师关于佩戴、护理和摘除的建议。



隐形眼镜会导致感染：

只要遵守佩戴和护理规范，隐形眼镜就是一种尊重眼部生理特点的视力矫正方式。因此，您需要遵守镜片的更换频率（日抛、双周抛或月抛），遵守护理和清洁规则，并定期到眼科医生处进行复查。



隐形眼镜戴着不舒服：

人们常常担心隐形眼镜戴着不舒服。但与早期的一些隐形眼镜不同，现代大多数隐形眼镜轻薄柔软，佩戴起来更加舒适。大多数隐形眼镜采用富含保湿成分、透气的材料制成，戴上后您甚至感觉不到它们的存在。

来源 教育内容出自 **MyContACt by ACUVUE®** — 强生视力健 Johnson & Johnson Vision Care / Johnson & Johnson Medical SAS。中文为译文，以法文原文为准。安全信息：**jnjvisioncare.fr/important-safety-information**。

强生声明

本页面可能包含促销性质的信息。

MY CONTACT BY ACUVUE® = ACUVUE® 品牌的 MyContACt 会员忠诚计划。BRAND CONTACT LENSES = 隐形眼镜品牌；EYE INSPIRED INNOVATIONS = 源自眼睛启发的技术；UV BLOCKING = 防紫外线。

Johnson & Johnson Medical SAS 版权所有。ACUVUE® 隐形眼镜用于矫正屈光不正，须凭医疗处方使用。与所有隐形眼镜一样，可能会出现眼部问题，包括角膜溃疡。部分佩戴者可能会感到轻微刺激、瘙痒或不适。

如有眼部感染或任何其他眼部疾病，或患有可能影响眼睛的全身性疾病，请勿使用隐形眼镜。使用前请参阅使用说明书和标签，了解禁忌症、不良反应和注意事项，或访问强生网站：https://www.jnjvisioncare.fr/important-safety-information。

所有 ACUVUE® 品牌隐形眼镜均具备 1 级或 2 级紫外线过滤功能，有助于保护角膜和眼内免受有害紫外线伤害。带紫外线过滤功能的隐形眼镜不能替代太阳镜等吸收紫外线的护目用品（包括普通太阳镜或带侧护板的太阳镜），因为隐形眼镜无法覆盖全部眼部及周围组织。