

隱形眼鏡選購重點大公開

方便又美觀的軟式隱形眼鏡廣受消費者喜愛，有些業者標榜鏡片材質含水量高，消費者該如何挑選適合自己的商品呢？

高含水量鏡片未必好

最常見的軟式隱形眼鏡材

料分為「水膠」及「矽水膠」兩種。在透氧率（Dk值）方面，水膠較低，約為二〇至三〇%，頂多到六〇%；而矽水膠因含矽膠成分，透氧率較高，可達到八〇%以上。雖然一般認為隱形眼鏡的透氧率愈高愈好，但是透氧率並非選購時唯一考量，個人體質、眼睛狀況、生活習慣與環境等，都會影響實際配戴舒適度。許多水膠材質產品宣稱，可藉由提高含水量提升透氧率，但這些產品可能降低其他材料的比例，導致鏡片易破碎，容易割傷角膜。此外，並非每個人都適合使用高含水產品。假如本身淚液分泌不足、眼睛容易乾澀，或是長時間待在乾燥空調環境的人，又配戴高含水量的隱形眼鏡，隱形眼鏡便會跟眼睛「搶水」，



並將水分蒸散至空氣中，導致鏡片變乾，引發眼睛乾澀不適。而矽水膠材質雖然透氧度較好，卻容易吸附淚膜層的油脂，沉積多了，就會愈戴愈模糊，再加上鏡片較容易附著蛋白質等沉澱物，務必

做好清潔、保養工作。

一天勿超過八小時

無論哪一種材質，使用不當都容易增加感染機會，「遵守時限」是最大要點！全天配戴以八小時為限，戴著隱形眼鏡睡覺更是大忌！日拋型用完即丟，千萬別在隔天繼續使用；月拋和季拋即使沒有每天配戴，也要定時清潔，裝卸前一定要徹底清潔手部。

慎選隱形眼鏡才安心

隱形眼鏡屬於醫療器材，選購前應先請眼科醫師檢查，或請專業驗光人員驗配後，再到領有藥商許可執照的店家購買，切勿因貪圖便宜，上網購買來路不明的商品。

許多人初次購買隱形眼鏡時，為求

方便，直接按照平日配戴的眼鏡度數選購，然而，隱形眼鏡是附著在角膜上，少了瞳孔到鏡框之間的距離，度數需比一般眼鏡度數少。另外，假如鏡片弧度、大小，未能配合自己眼球弧度、角膜大小，很容易讓眼睛感到疲憊，或造成角膜受傷。購買前仍應先諮詢眼科醫師、驗光人員等專業人員，並視自己的需求挑選合適的產品。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇〇期）

網購食品安心挑四大原則不可不知

線上購物正夯！無論是餐點、零食、湯品或生鮮蔬果，面對琳瑯滿目的網路食品，消費者該如何選擇安全的食品或食材呢？食藥署提醒大家，把握網路選物四大原則：「看」、「查」、「慎」、「取」，才能輕鬆選購，又兼顧安全！

1. 睜大眼睛「看」產品內容：仔細詳閱商品之內容物、數量與淨重規格及企業經營者之食品業者登錄字號等資訊，避免落入圖片及文字陷阱。
2. 進一步手機平板「查」資訊：

若無法於頁面揭露完整內容，可掃描業者提供的二維條碼 (QR code) 查詢更多資訊。

3. 審「慎」思量再下單：下單前應留意訂購商品之種類、數量和價格，及商品交付期日與交付方式，並提供交付地點供消費者選擇。

4. 留意「取」貨：收到商品後應儘速檢查包裝是否完整，及內容物是否有短少或腐敗情形，若有瑕疵時應即時通知企業經營者。

有鑑於網路消費型態日漸普遍，食藥署近年將網路食品製售業登載事項，是否符合「以通訊交易方式訂定之食品或餐飲服務定型化契約應記載及不得記載事項」之規定，納入相關稽查專案（例如春節、端午節、中秋節等三大節慶）稽查項目，若查獲不符規定將依法處辦。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇〇期）

面膜貼敷才有效

皮膚乾燥，想敷面膜保濕，萬一不小心睡著敷到隔天，會讓皮膚變得更

乾且過敏。近來業者推出針狀面膜、水晶布、生物纖維等各式片狀面膜

材質，以及主打貴婦享受的金銀微導布膜，但是貴一定就好嗎？其實保養成份才是關鍵！

面膜首重貼膚性

皮膚科趙昭明醫師表示，不論哪一種材質，面膜的「貼膚性」最重要，緊密貼合臉部肌膚，才能有效將精華液滲透到角質層。因為面膜屬於封閉性的保養，貼合後靠皮膚溫度增高、毛孔張開，才能吸收精華液。

而坊間推出的「針狀面膜」，是以超微細類針狀技術，使面膜服貼在皮膚，材質表層凸起物添加玻尿酸成分，主打面膜滲透力強，效果明顯，但趙昭明提醒，若是想深層修護肌膚，不太可能只靠面膜，敷完後感覺肌膚變得水感滑嫩，實際吸收程度只到表皮層。此外，面膜使用效果因人而異，再



貴的材質和保養液，也可能產生過敏狀況。不論是植物性或動物性成分，貴不一定比較好，敷上之後若緊貼度差、一直滑落，就大大扣分了。

建議二天敷一次即可

一天敷二次面膜可以嗎？趙昭明認為過猶不及，就像太營養的精華液反而會加重肌膚負擔，建議二天敷一次較適當。一般面膜只要敷十五到二十分鐘，長效保濕產品可至二五分鐘。使用前要看清楚產品包裝上的注意事項，敷面膜過夜更是大忌，一旦乾掉黏在臉上，反而會造成肌膚紅腫發癢。冬天敷面膜太涼怎麼辦？趙昭明指出，可先用溫水洗臉，若是想加熱面膜，應先了解產品是否耐熱，平均值介於攝氏二〇至四〇度為佳，但含有美白成份的面膜不可加熱。

面膜只是基本保養品，想要增加敷面膜的效果，仍須搭配其他保養品。由於面膜添加了適量防腐劑避免發霉，若發現自己對某些產品過敏，應立即停用，並持產品包裝或使用說明書就醫。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九九期）