Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何清洁隐形眼镜

本信息介绍了如何清洁隐形眼镜。

何时清洁隐形眼镜

隐形眼镜所需的清洁频率取决于镜片的类型。 您的医疗保健提供者将告知您多久清洁一次镜片。 他们还会将该信息写在下方，以帮助您记忆。

每隔 _____ 清洁一次隐形眼镜。

如何清洁隐形眼镜

清洁隐形眼镜的步骤取决于所使用的隐形眼镜护理液类型。 **切勿使用自来水清洁隐形眼镜或隐形眼镜盒。** 使用自来水可能会增加感染的风险。

您的医疗保健提供者将告知您应使用哪种类型的隐形眼镜护理液。 他们还会勾选该类型旁边的方框，以帮助您记忆。

☐ 多用途隐形眼镜护理液

Opti-Free®、Biotrue® 和 renu® 都是多用途隐形眼镜护理液。

如何使用多用途隐形眼镜护理液：

1. 用温水打湿双手并涂抹肥皂。 揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。 用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。
2. 在干净且干燥的镜片盒（见图 1）每侧分别注入新的多用途护理液。
3. 取出其中一只眼睛的隐形眼镜。 将其放在手指或手掌上。
4. 在镜片表面喷一些多用途隐形眼镜护理液。 用手指或手掌和手指轻轻揉搓镜片。
5. 将镜片放入镜片盒内。 如果是右眼镜片，请放在“R”侧。 如果是左眼镜片，则放入“L”侧。 盖上盖子。
6. 对另一边镜片重复步骤 3 至 5。



图 1. 适用于多用途隐形眼镜护理液的隐形眼镜盒

□过氧化氢隐形眼镜护理液

Clear Care® 是过氧化氢隐形眼镜护理液的一个例子。 过氧化氢隐形眼镜护理液配有特殊的镜片盒（见图 2）。

镜盒由 4 个主要部分组成：

- 用于装护理液的容器。

- 用于关闭容器的盖子。
- 用于装隐形眼镜的镜架（支架）。
- 用于将过氧化氢转化为水和氧气的铂圆盘。 这样可以将镜片安全地放回眼睛。

对镜片涂抹过氧化氢护理液后，不能立即将镜片放回眼睛。 开始之前，建议在附近备好镜框眼镜或第二副隐形眼镜。

如何使用过氧化氢隐形眼镜护理液：

1. 用温水打湿双手并涂抹肥皂。 揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。 用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。
2. 从眼睛里取出隐形眼镜。 将右眼镜片放入标有“R”的支架中。将左眼镜片放入标有“L”的支架中。确保扣好支架。
3. 将支架置于水槽上方。 用过氧化氢护理液冲洗镜片 5 秒钟。
4. 在容器内注入新的过氧化氢护理液。 将支架放入护理液中，拧紧盖子。 请勿摇晃容器。

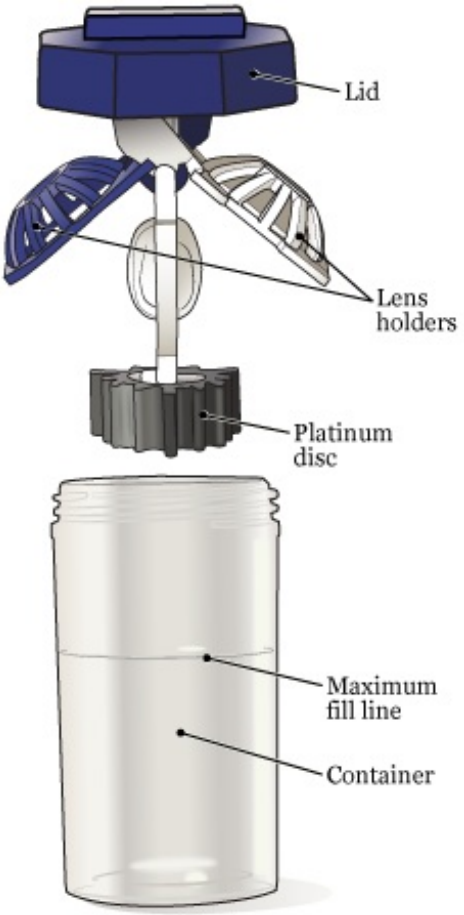


图 2. 适用于过氧化氢隐形眼镜护理液的隐形眼镜盒

5. 将隐形眼镜在护理液中浸泡至少 6 个小时后再戴回眼睛。 过早戴入可能会使眼睛灼痛和刺痛。



切勿让过氧化氢隐形眼镜护理液进入眼睛。

如果过氧化氢护理液进入眼睛，请使用无菌生理盐水冲洗眼睛 2 分钟。 您可以在当地的药房买到，不用开处方。 如果没有无菌生理盐水，可用自来水冲洗眼睛。

如果冲洗眼睛后仍有疼痛感或视力变化，请立即致电您的医疗保健提供者。

护理隐形眼镜的更多小贴士

- 戴上或取出隐形眼镜前请务必要洗手。
- 从镜片盒中取出隐形眼镜时，请将用过的隐形眼镜护理液倒掉。 盖上镜片盒的盖子，存放在干净且干燥的地点。
- 每 3 个月更换一次隐形眼镜盒。
- 请遵照医疗保健提供者的指示更换隐形眼镜。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Clean Your Contact Lenses - Last updated on October 14, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利