

眼干涩就滴眼药水？当心越点眼越干

现在,那些宣称可以缓解眼疲劳、眼干涩,去红血丝的眼药水,几乎成了学生族、上班族的护眼法宝,人手一瓶,随身携带。但你知道吗?小小的眼药水也有大学问。由于眼药水中大多含有防腐剂,长期不当使用,会出现“越滴药,眼越干越红”的情况。就让眼科专家来跟大家聊聊使用眼药水的学问。



A 带你认识眼药水的大家族

市面上形形色色的眼药水,根据治疗和功能大致分为以下 9 类:

1.抗炎(细菌、病毒、真菌等)的眼药水,比如妥布霉素眼药水、阿昔洛韦眼药水。

2.治疗干眼的眼药水,如玻璃酸钠眼药水。

3.降眼压的眼药水,如噻吗心安眼药水。

4.影响瞳孔眼药水,如缩瞳的毛果芸香碱眼药水、散瞳的阿托品眼药水。

5.抗过敏眼药水,如色苷酸钠眼药水。

6.皮质类固醇类激素和非皮质

类固醇类激素类的消炎眼药水,如百力特、普南扑灵等眼药水。

7.治疗白内障的眼药水,如谷胱甘肽眼药水。

8.表面麻醉药类,如爱尔卡因眼药水。

9.缓解视疲劳的眼药水,如七叶洋地黄双苷眼药水。

B 眼药水有“五宗罪” 乱点当心副作用

眼药水是眼科疾病用药最主要的方式,也是生活中常见的药品之一,且很多眼药水我们都可以通过线上和线下渠道自行购买。但以下这几类眼药水并不适宜日常使用:

去红血丝的“网红眼药水”

比如盐酸四氢唑林等。这类眼药水大多添加了肾上腺素受体激动剂,通过收缩血管减轻眼部充血,达到“去红血丝”的效果。滥用肾上腺素受体激动剂可能造成一些风险,比如加重心血管或内分泌疾病;导致瞳孔散大,甚至导致闭角型青光眼急性发作等。

激素类眼药水

比如含皮质类固醇类激素的眼药水,有引发继发性开角型青光眼的风险。

抗生素眼药水

这类眼药水长期使用可以导致眼部菌群失调,产生耐药性和抗药性;眼药水中的防腐剂还可以导致干眼病。

总之,向大家说明的是,跟其他用品一样,眼药水也是有潜在的副作用的,主要体现在以下几方面:

药物源性干眼。由于眼药水中大多含有防腐剂,长期使用不当损伤结膜杯状细胞,出现“越滴药越干

越红”的药物源性干眼症状。

刺激性青光眼。激素类眼药水如果使用不当引发继发性的开角型青光眼,会导致视力下降、视野受损。

刺激性白内障。激素性白内障又可以称为药物性白内障,是长期应用或者接触对晶状体有毒性的药物和化学药品,从而导致晶状体混浊,称为激素性白内障。

诱发心律失常。噻吗心安眼药水有 β 受体阻断剂,对 β 受体阻断剂过敏的患者会诱发支气管哮喘、心律失常等严重疾病。

眼部菌群失调。产生耐药性和抗药性。

C 眼睛干涩 不用眼药水该用啥?

干眼症是眼科门诊最常见的眼病之一,通常表现为眼睛疲劳、异物感、干涩感、烧灼感、酸胀感及眼部充血。临床上治疗干眼症有许多方法,主要的目的是补充泪液成分和减少泪液流失,其中人工泪液是一种模仿人体泪液的常用眼药水。

大家可以

根据自己干眼的类型进行选择:

泪液分泌量不足型的干眼(近视手术术后人群、佩戴隐形眼镜的人群等),常用药物有玻璃酸

钠滴眼液、羧甲基纤维素钠滴眼液等;

蒸发过强型的干眼(睑板腺功能障碍等老年患者),常用药物有卡波姆滴眼液等;

粘蛋白缺乏型的干眼人群(特别是常伴有角膜上皮损伤的干眼者及传统人工泪液无效的干眼者),药物有 3%地夸磷索滴眼液。

当然,我们也可以根据症状和眼表情况选择:

轻度干眼患者首选黏稠度低的

D 你离正确点眼药水 就差这一步

眼药水的使用,应遵从医嘱用药,不擅自、长期、无规律用药,还要注意全身和局部的毒副作用。点眼药的姿势,不是你想象的那么简单。最后一个步骤,往往被大家忽略。

1.清洗双手。在滴眼药水之前,要清洗双手,防止污染。

2.核对药名并检查保质期。检查所用的眼药水是否在有效期

之内。一般 5ml、8ml 小瓶装的滴眼液开封的眼药水有效期是一个月,有些特殊眼药水有效期为 7 至 14 天,需要根据医嘱来使用。单个小包装 0.04ml 眼药水开封后往往是一次性或当天用完。

3.滴眼药水。选择舒适安全的位置,头要后仰,用手指轻轻拉开下眼睑,眼睛往上看,在距离眼球 1 至 2cm 的地方,眼药水滴在下眼睑的沟

槽(结膜囊)里面,或者点到白眼珠(结膜)上面也可以,千万不要把眼药水直接点在黑眼珠(角膜)上。点完后还要用手轻轻拉一下上眼皮,然后闭眼睛休息 3 至 5 分钟,这样可以使眼药水均匀地涂抹在眼睛表面。

4.按压泪小点。滴完眼药水以后,同时要用手指压在内眼角的地方 3—5 分钟左右,让眼药水充分作用。

E 这些细节不注意 眼药水算是白点了

眼药水在使用和储存过程中有几个注意事项,大家要心中有数:

在用药前一定要阅读药品说明书,了解药物的名称、用法用量、注意事项、副作用、禁忌症等,如有疑问一定不能使用,待咨询医生后再使用;

如果同时应用两种以上的药

水,应该先点一种,过 5—10 分钟左右,再用另外一种;

瓶口开启后,不要接触其他物体,包括眼睑皮肤、睫毛等,用完

后盖紧,以免污染药物;

使用眼药水后,如果出现痒痛、肿胀或眼部皮肤周围潮红时,立即停止用药并看医生;

眼药水若有颜色变化、有异

味、有异物和沉淀等,是变质的表现,绝不可以再使用;

有一些眼药水并不是溶液,而是悬浊液,使用之前需要摇一下,使得颗粒摇匀,方可起效;

药物保存也很重要,眼药水勿放置于高温、湿度大或阳光直接照射处,有些还需要放在冰箱里冷藏。

据新华网

试着做这个动作

看看你有没有“手机手”

首先,用常玩手机的那只手,大拇指弯曲放在掌心,用其他四只手指用力握住大拇指,握成拳,竖起来,保持食指在上,小拇指在下。

然后沿着竖直向下的方向,最大程度地弯曲手腕,用力下压,坚持 5 秒钟,如果感觉一阵剧痛,那么可能已患上“桡骨茎突腱鞘炎”,也就是人们常说的“手机手”。

如何缓解

“手机手”不适症状?

1 屈伸手指

将手伸直,然后舒展手掌将五指展开,完成该动作后进行屈伸运动,可以从拇指开始将指头向掌心弯曲,保持该动作几秒钟后伸直手指,重复进行可以有效缓解腱鞘炎引发的不适症状。

2 拉伸手指

通过拉伸手指可以有效缓解关节的酸痛疼痛感,促进局部血液循环,帮助改善腱鞘炎引发的疼痛感。

3 数手指

通过数手指的动作可以让手指关节得到充分锻炼,同时改善手指部位的血液循环,依次数数,每数到一个数字伸出一根手指,反复操作可有效缓解腱鞘炎引起的局部不适。

4 竖拇指

将自己的大拇指向上伸展,注意和地面保持垂直状态,其余四指向掌心弯曲,保持该动作十秒钟的时间,然后放松,将手指展开,可以重复该动作十到二十次。

5 握拳头

先将手掌展开,然后缓慢将手指弯曲握拳,拇指在外,握拳过程中无需太过用力,握拳运动后可以展开拳头,直至五指完全伸展。每天重复该动作可有效缓解腱鞘炎引起的局部疼痛。

6 腕拉伸

患者可以将腕拉伸,然后向下弯曲,使指尖向下,心面向身体的前面。此时,患者的另一只手按压掌背,可以明显感觉到腕关节和前臂都会有拉伸感,持续拉伸五秒钟后重复动作。

7 模拟弹钢琴

出现手部腱鞘炎之后,可以通过模拟弹钢琴的动作来促进局部血液循环,对手指出现的疼痛有改善作用。一般情况下,人在弹钢琴时十指都要参与到运动中来,可以在不断弯曲活动中得到锻炼。

据新华网