



胡乱使用网红眼药水 女子患上干眼症

□本报记者 林颖

最近,刘女士因为工作需要长时间盯着电脑屏幕,总感觉眼睛干涩不适。“记得上初高中那会,电视广告经常会推荐某品牌的滴眼液,可以缓解视疲劳,那会我们班上同学几乎人手一瓶,做作业做累了,就给眼睛滴两滴。看来又要去买瓶眼药水滴一滴了。”工作之余,刘女士和同事聊了起来。同事见状,立马给

她推荐了网络上十分流行的一种日本眼药水。

可是这种眼药水初期使用效果还不错,用了一段时间之后,刘女士的眼睛渐渐就出现了问题。“滴着滴着,眼睛就变红了,还特别干。”

医生诊断后发现,刘女士同时患上了干眼症,而罪魁祸首或许就是她常用的这款眼药水。

健康人人参与 儿国代代受益

林泰南

副主任医师

福建省省级机关医院眼科



邀您一起关注
“福建卫生报”



选购常见眼药水要留心

人们常说“是药三分毒”,不少人在滴药水时非常随意,选择性无视眼药水中间的“药”字。

还有哪些眼药水,民众在选购时不可仅凭导购员的一面之词,就随意使用呢?福建省省级机关医院眼科林泰南副主任医师为大家罗列了民众购买较多的几种眼药水。

缓解视疲劳的眼药水

常见成分有玻璃酸钠,以及各种维生素A、B、E,牛磺酸,冰片,薄荷等。

可以缓解视疲劳、干眼症等。

不能长期频繁使用,缓解视疲劳不能单靠眼药水,最重要的解决方案是不要长时间盯着电脑、手机或书本,要让眼睛自然放松,闭目养神,或者坐一会儿,发个呆。

人工泪液

常见成分有玻璃酸钠,以及模拟眼泪成分。

对于减轻视力疲劳、湿润眼球有较好的疗效,可分为含防腐剂和不含防腐剂两种。

很多人担心人工泪液中含有防腐剂,对眼睛有伤害,其实这样担心没有必要。除非是干眼症比

较严重的患者,最好选用不含防腐剂的单只装人工泪液。

其实出现眼睛干涩、干痒、眼疲劳的症状,可以先用毛巾或蒸汽眼罩热敷,对症状缓解也有一定帮助。如果没有效果再使用眼药水,毕竟长时间使用眼药水,会抑制正常菌群生长。

抗菌素滴眼液

抗菌素类滴眼液名字常带有“××霉素”、“××沙星”等,比较常见的如左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液、加替沙星滴眼液等,有杀菌作用。

一般用于结膜、角膜、眼睑、泪道等部位的感染炎症。

如果没有炎症,不建议使用这类眼药水做预防。因为眼泪中含有溶解酶,本身会对感染起到一定预防作用。如果随意使用,会导致耐药性,或菌群失调,会引起干眼症。

抗病毒类滴眼液

名称中多带“韦”字,如阿昔洛韦、利巴韦林、更昔洛韦滴眼液等。

一般用于红眼病、病毒性角膜膜炎等的治疗。

这些眼药水的副作用较强,可很快造成角膜炎症,过量使用都将引发眼疾,进而影响视力。医院医生开得很慎重,但在药店很畅销。

激素类眼药水

名字中常带有“××松”“××龙”等字样,如地塞米松、氟米龙滴眼液等。

适用于重度炎症反应、过敏性炎症、内因性非感染性炎症,以及术后、外伤等情况。

但这类眼药水不可私自使用,否则使用不当会引发激素性青光眼等疾病。

“健字号”“消字号”滴眼液不推荐使用

除了常见的滴眼药物外,药店中还有保健品类滴眼液和消毒类滴眼液,在外包装上,它们分别会标注着“健字号”和“消字号”标识,而药物类滴眼液则标注“药字号”标识。

通常是不推荐患者购买“健字号”或“消字号”滴眼液,比如叶黄素类滴眼液……对于眼部出现的症状,这些类型滴眼液的治疗效果其实很有限。

网红眼药水别乱用

“有些人觉得用完某款网红眼药水,眼睛特别舒服,有种清亮的感觉,这可能是由于某些有健康隐患的药物成分达成的。”林泰南副主任医师说。

比如一些进口眼药水含有新斯地敏这种成分,能够快速去除红血丝,减轻炎症,但长期使用会产生依赖性和耐药性,属于国内禁售和使用的产品。

不论是何种滴眼液,开封后的保存期限都只有一个月,一个月后即使剩余量还很多,也应当丢弃。因为开封后存放太久的眼药水会挥发,药物浓度也随之改变,并有滋生细菌和病原微生物的可能。尤其是当液体出现混浊时,更不可继续使用。

提醒:
开封太久的滴眼液不能用

健康人人参与 儿国代代受益

黄俊山

主任医师、教授

福建省中医药科学院
福建省名中医



邀您一起关注
“福建卫生报”



“报复性熬夜”,可取吗?

□本报记者 邓剑云

平时工作、学习有规律,可以偶尔“报复性熬夜”——痛痛快快地尽兴玩一玩吗?

偶尔一两次的报复性熬夜,影响大吗?这个睡眠问题,本报健康大使、福建省中医药科学院睡眠研究中心主任黄俊山为你解答。

报复性熬夜行不行?看年龄

睡眠是大脑进行新陈代谢的主动生理活动需要,睡眠的时间、质量因人而异,只要自己能适应,能满足日间的精神和社会生活就可以。

但,报复性熬夜肯定是不好,违背了生物规律!

“年轻人偶尔一两次报复性熬夜,调节能力还在生理弹

性的范围之内,影响可能不大。”黄俊山教授提醒,但是,对于年龄大或经常报复性熬夜的人来说,必然会给健康带来危害,比如,出现神疲乏力,工作效率低下,差错增多,情绪不好等不良后果。

早起、晚睡伤身? 适合就不伤

年轻人习惯晚睡,常常12点过后还在玩手机;年长者习惯早

起,有些四五点就起床锻炼,两者都比通常所说的睡足8小时要缺觉,是不是伤身呢?

黄俊山教授认为,一般年长者早睡早起,年轻人晚睡晚起,形成了自己的作息规律就不伤身,没必要担忧或产生不好的心理暗示。

每个年龄段,每天睡多久比较好?

随着年龄的增长,睡眠时间

逐渐减少,每个年龄段,每天睡多久比较好?

黄俊山教授介绍,每个年龄段每个人的总睡眠时间要求不一。一般建议,1~2岁每天需要11~14小时,6~13岁儿童9~11小时,14~17岁青少年8~10小时,18~64岁成年人,每天7~9小时较好,小于6小时或多于10小时都不推荐。65岁以上的人,不应该超过8小时或小于5小时。

“当然,这些建议只是指导性的建议,具体每个人的睡眠质量与深睡眠相关,每天睡眠时间长可以弹性变化。另外,也不是睡得足够长时间,就表示睡眠质量好,如果深睡眠时间比例少,仍然是睡眠效应差。”黄俊山教授补充说,不要过分追求睡眠时长,而要追求睡眠质量。