

用好眼药水 守护眼健康

据世界卫生组织统计,全球约有22亿人患有视力障碍,其中约10亿人患有可预防的视力障碍。

我们应如何保护我们的眼睛呢?保持良好的生活习惯,定期检查眼睛,及时发现和治疗眼部疾病是关键。眼药水是治疗眼部疾病的常用药物,直接作用于眼睛表面,具有缓解症状、消除炎症、杀灭病原体、降低眼压、改善眼部环境等作用。但是,您知道眼药水有哪些种类和作用吗?您知道如何正确使用眼药水吗?您知道使用眼药水有哪些注意事项吗?本文将帮助您更好地了解和使用眼药水,守护您的光明和视力。

一、眼药水的种类和作用

眼药水是临床上治疗眼部疾病最常用的眼用制剂,90%的眼用制剂是眼药水。眼药水根据其主要成分和作用,一般可以分为以下几类:治疗用眼药水如抗生素类、抗病毒类、抗炎类、抗过敏类、降眼压类、缩瞳类、人工泪液类等;检查用眼药水如散瞳类;护理保健眼药水如眼部冲洗

液等。不同种类的眼药水有不同的作用机制和适应症,因此在使用前应根据眼部疾病的类型和程度,在医生指导下,选择合适的眼药水。

二、如何正确使用眼药水

科学正确地使用眼药水,请遵循以下步骤:一洗手二取药三拉眼睑四滴药五闭眼。

1. 洗手:在使用眼药水之前,请务必洗手做好手卫生,以避免将细菌带入眼睛并防止污染药物。

2. 取药:根据指导用药建议,从药盒中取出眼药水,轻轻摇匀。

3. 轻拉下眼睑:将头向后仰,用一只手轻拉下眼睑,形成一个小袋(结膜囊)。

4. 滴药:将眼水瓶的尖端靠近眼睛,但不要接触眼睛。将眼水滴入小袋中。一般一次1~2滴。

5. 闭眼:闭上眼睛,缓慢上下转动眼球,使药物均匀分布在眼睛表面,休息5~10分钟。也可以用手指适当按压内眼角,不让药液顺着鼻泪管流进鼻腔,减少

全身吸收。

使用眼药水要注意用药时间和用药次数。同时使用多种眼药水,应间隔5~10分钟,以避免药物相互影响。

三、眼药水使用的注意事项

1. 使用眼药水前仔细阅读药品说明书。药品说明书是药品使用的宝典,为眼药水量身定制了使用适应症、用法用量、使用次数、注意事项及禁忌。使用眼药水还应避免过度使用眼药水,以免产生依赖、耐药或其他问题。

2. 注意眼药水的储存条件。眼药水一般要求直立存放在避光阴凉处,不要将眼药水放在高温或潮湿的地方,以免影响药物的稳定性和疗效。还有些眼药水需要2~8℃冷藏,就要放到冰箱冷藏柜存储,千万不要放冷冻柜。

3. 注意眼药水的有效期,过期后的眼药水可能会失去药效或产生副作用,因此不要使用过期的眼药水。一般来说,开封后的眼药水使用期限不超过28天,未开封的眼药水有效期为1~3年。

4. 注意眼水瓶口清洁,开

封后的眼水瓶口容易滋生细菌或其他外来污染。因此,使用的时候不要让瓶口接触到眼睛表面或其他物体,使用后,要及时盖好眼药水,以免污染眼药水。

5. 不要将眼药水与他人共用。眼药水是个人用品,不要与他人共用,以免交叉感染。

6. 还要注意特殊人群的使用。老人、儿童、孕妇和哺乳期妇女在使用眼药水要格外小心,在使用前应咨询医生,避免产生不良影响。驾驶和操作机器人员也应注意个别眼药水对视力的影响,避免使用眼药水后对驾驶或操作机器等活动造成安全问题。

最后,希望本文能帮助您更好地了解眼药水以及眼药水的正确使用方法和注意事项。不过,请记得所有的药物使用都应在医务人员指导下进行以确保安全有效。希望您在多姿多彩的生活中,保持良好的用眼习惯,关注眼健康,享受一个清晰明亮的世界。

(作者:林秋荣 泉州市儿童医院 药剂科 主管药师)

狂犬病到底是什么

狂犬病是一种由狂犬病病毒引起的严重的急性传染病,可以感染包括人类在内的多种哺乳动物。这种病毒主要通过受感染动物的唾液传播,通常是通过被感染动物的咬伤或抓伤而传播。一旦感染,病毒会攻击神经系统,导致中枢神经系统炎症,症状包括恐水症、肌肉痉挛和神经系统功能障碍。狂犬病一旦发病,其致死率非常高,因此对于暴露于病毒的人类来说,及时有效的处置显得尤为关键。

有哪些生物有可能传播狂犬病呢?

狂犬病病毒主要是通过直接与感染动物的咬伤或唾液接触来传播的。如狗、猫、狐狸、狼、猴子以及蝙蝠这些野生生物都有可能带有狂犬病病毒。一旦感染了狂犬病,病毒会通过唾液进入它们的唾液腺,因此,它们的咬伤或抓伤会将病毒传播给人类和其他动物。请务必记住,哪怕是表面上看似健康或无明显症状的动物,也有可能携带病毒。因此,在与可能会感染狂

犬病的动物接触时,我们必须实施预防措施,特别是在与野生动物接触或处理受伤的动物时。

如果不幸遭到狗、猫等动物的咬伤或抓伤,应该如何妥善处理?

按照《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》的要求,我们应当执行以下的措施:

第一,我们需要对受伤的部位进行适当的处理,这包括使用肥皂水和清水对伤口进行彻底的清洁,使用碘伏进行消毒,努力去除或降低病毒的残留,并尽快前往有资质的医疗机构进行进一步处理。不管伤口的严重程度如何,都应当尽快向医疗机构寻求援助。

第二,根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级。接触或者喂饲动物,或者完好的皮肤被舔舐为Ⅰ级暴露;裸露的皮肤被轻咬,或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为Ⅱ级暴露。单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔舐,或者开放性伤口、黏膜被唾液或

者组织污染,或者直接接触蝙蝠为Ⅲ级暴露。

第三,在暴露正确分级后,进行规范处理。Ⅰ级暴露的人员,冲洗接触部位,不需要医学处置。Ⅱ级暴露者要处理伤口和注射狂犬病疫苗。Ⅲ级暴露的人员,要处理好伤口,注射狂犬病被动免疫制剂,接种狂犬病疫苗。特别注意的是,Ⅱ级暴露且严重免疫功能低下者,或者Ⅱ级暴露者其伤口位于头面部且不能确定致伤动物健康状况时,按照Ⅲ级暴露者处置。这里有个问题需要明确,即如何注射狂犬病疫苗。接种疫苗,首次暴露后的狂犬病疫苗接种越早越好。推荐的免疫程序有以下两种方案可供选择。其一5针免疫程序于0、3、7、14和28天各注射狂犬病疫苗1剂次,共注射5剂次。其二“2-1-1”免疫程序:0天内接种狂犬病疫苗两剂(左右侧上臂三角肌注射一次),在第7和21天内各接种一剂,共接种四剂。温馨提示:那些正在接种国家免疫计划疫苗注射的孩

子,可以按照标准的免疫流程来接种狂犬病疫苗。在接种狂犬病疫苗的过程中,也可以按照标准的免疫流程进行其他疫苗的接种,但狂犬病疫苗应被优先考虑。

第四,规范处理后,出现心理不安和焦虑时应该如何应对?由于狂犬病的严重性,受伤者常常会产生心理不安和焦虑的情绪。在这种情况下,我们建议受伤者及时寻求心理辅导和支持,与专业人士交流,缓解焦虑和不安情绪。必要时可进行狂犬病病毒抗体检测,狂犬病病毒抗体滴度在0.5IU/mL以上时,说明抗体水平较高,对机体有良好的保护作用。

对于狂犬病的暴露,我们需要及时有效地处置。我们应该到有资质的正规医疗机构处理,根据伤口情况进行分级处理,并进行规范的伤口处理。

(作者:林思铭 福建医科大学附属第一医院 急诊医学中心 主治医师)