

谨慎使用护眼喷雾

□本报记者 陈坤

“门诊中,因不当使用含有特定化学成分的网红眼药水或网红喷雾导致眼睛过敏、发炎、角膜上皮剥脱和视力下降的患者数量不断增多,尤其是年轻女性患者更为常见。”福州市第一总医院眼科主任陈占彪告诉记者。

当前,干眼症已占眼科普通门诊的30%以上。现代人用眼过度、休息不足,让干眼症高发,也催生出各类护眼产品,从滴眼液到“喷眼睛”的喷雾层出不穷。

不少网红喷雾宣称含冰片、薄荷等,这些成分能短暂刺

激眼表神经,带来清凉感,让人误以为眼睛舒缓,但实际上这种效果仅是主观感受,护眼作用微乎其微。

更关键的是,喷雾多含生理盐水,仅能暂时增加眼表湿度。而85%以上的干眼症由泪液蒸发过快导致(多因眼表脂质层“缺油”),生理盐水和清凉成分无法解决“缺油”核心问题。

此外,喷雾的安全性隐患不容忽视。为延长保质期,多数喷雾含防腐剂;若制作工艺不达标,还可能细菌超标。这些成分会刺激眼表,破坏眼表屏障,引发过敏反应,甚至导致

角膜点状染色、上皮剥脱等严重损伤。

干眼症需规范治疗,而非依赖网红喷雾。即使是医用保湿眼药水,一天使用也不建议超过4~6次。

科学应对干眼症应从改善生活习惯入手,例如遵循“20-20-20”护眼小贴士:每隔20分钟,让眼睛远离屏幕,远眺20英尺(约6米)外的物体至少20秒。患者也可以用约40℃的热毛巾敷眼10分钟。

若症状反复发作、持续超过一周,或伴有眼痛、异物感、视力模糊、分泌物增多等情况,应及时就医检查。



药有小知识

蚊虫叮咬别乱挠 这样用药才对

□本报记者 李婷

蚊虫叮咬又痒又烦,乱抓乱挠可能加重症状,随意涂抹药膏甚至会导致皮肤感染!如何科学止痒、安全用药?福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院药学部药师柯承杰来支招。

轻度症状:炉甘石洗剂(摇匀使用);红肿丘疹:弱效激素药膏(如氢化可的松、糠酸莫米松乳膏),但不要大面积使用;抓破感染:

抗感染药膏(如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏),遵医嘱使用。

小于2岁的儿童可选炉甘石洗剂,避免使用含樟脑、薄荷脑(薄荷醇)的产品。2~6岁的儿童可选用儿童专用炉甘石洗剂/止痒液。大于6岁的孩子仍优先考虑炉甘石、低浓度薄荷脑/樟脑制剂(如儿童版风油精/清凉油)。

孕妇首选物理方法:冷敷、肥皂水清洗;可选炉甘石

洗剂;避免使用含樟脑(可能穿透胎盘,影响胎儿)。

哺乳期女性参考孕妇用药原则。用药后避免在乳房及附近区域涂抹药物。

老年人皮肤较敏感脆弱,可选炉甘石洗剂;慎用含薄荷脑、樟脑成分强烈的产品(可能刺激皮肤);如有基础病或长期用药,选择外用药物时需注意药物相互作用(尤其是含激素药膏需谨慎),最好咨询医生或药师。

这几种常备药 不能长期吃

□本报记者 李婷

家庭小药箱虽能应急,但有些药品不可长期服用。针对这一问题,我们邀请福建卫生报公益药师、莆田学院附属医院药学部副主任药师方剑英为大家科普。

胃药:如奥美拉唑、雷贝拉唑、铝碳酸镁等。长期使用可能导致低镁血症、骨质疏松及艰难梭菌感染等;含铝制剂可能导致便秘、铝蓄积。疗程控制在2~8周。长期用药需定期查胃镜、血镁、骨密度等。

止痛退烧药:布洛芬、双氯芬酸、对乙酰氨基酚等。长期服用布洛芬、双氯芬酸等,

可致胃溃疡、消化道出血、肾功能受损及心血管事件;对乙酰氨基酚每日剂量超过4g或长期过量使用,可能导致急性肝损伤。建议用于退热一般不超过3天,用于止痛一般不超过5天。若症状未缓解或需长期镇痛需医生评估。

抗菌药物:阿莫西林、头孢克肟、左氧氟沙星等。破坏肠道微生态、诱发耐药菌、二重感染、肝肾毒性。建议不自行用药、停药。严格遵医嘱完成疗程。

抗过敏药:氯雷他定、西替利嗪、氯苯那敏等。第一代药物(氯苯那敏等)易致嗜睡

及对认知功能的潜在影响;第二代药物(氯雷他定、西替利嗪)可出现头痛、头晕、嗜睡、口干。花粉过敏者建议花粉季前两周开始预防性用药,并根据花粉播散时间以及对症状产生的影响而决定疗程。慢性荨麻疹等需每3~6个月评估一次疗效与安全。

维生素系列:脂溶性维生素(A、D、E)过量可蓄积致中毒;长期应用大量维生素C增加草酸盐结石风险。饮食均衡者无需长期补充。针对如婴儿、孕妇、乳母及老年人等特殊人群,应据情况予以维生素D制剂补充约400~800单位/天。



《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

小程序公益药师 答疑



张立 宁德师范学院附属宁德市医院临床药学室 主管药师

小程序值班时间:周一 8:00—12:00、15:00—18:00

问:甲状腺癌术后一直服用左甲状腺素钠片,有何服药注意事项?

答:左甲状腺素钠片早餐前30~60分钟服药,与铁剂、钙剂、含铝药物等需间隔4小时服用,避免影响吸收。大豆制品、高纤维食物等可影响吸收,早餐避免大量食用。定期监测甲状腺功能,不可自行增减药物,在医生指导下调整剂量。



赵姗姗 厦门大学附属中山医院药学部 主管药师

小程序值班时间:周二 8:00—12:00

问:阿仑膦酸钠片能不能和钙剂、抗酸药、维生素D补充剂同时服用?

答:如果服用阿仑膦酸钠片同时服用钙补充制剂、抗酸药物和(或)含多价阳离子的口服药物可能会干扰本品吸收。因此,患者在服用本品以后,必等待至少半小时后,可服用其它药物。对于患有Peget's骨病和使用糖皮质激素的患者而言,服用阿仑膦酸钠片期间保证摄入足够的钙和维生素D是很重要的。



王凌 福州大学附属省立医院药学部 副主任药师

小程序值班时间:周四 15:00—18:00

问:双氯芬酸钠肠溶片和布洛芬能同时服用吗?

答:不建议同时服用。两者均属于非甾体抗炎药(NSAIDs),通过抑制前列腺素合成发挥镇痛、抗炎作用。联用会增加出现不良反应的风险,包括胃肠道损伤风险激增、肾脏毒性加重、心血管负担加大。

当你日常用药有疑问时,可以进入“福建卫生报健康+”小程序,一键线上问药,1v1免费咨询三甲医院药师。

A

稿件整理 李婷