

干眼症、眼疲劳患者健康教育处方

一、用眼习惯与卫生

1. 注意眼部休息，适当减少电子屏幕连续使用时长，每近距离用眼 30 分钟，至少休息 1-2 分钟，闭眼放松或远眺 6 米以外的景物，避免熬夜。

2. 注意用眼卫生，不用脏手揉眼，避免长时间在昏暗环境下用眼。

二、常规治疗

1. 药物治疗：人工泪液（玻璃酸钠滴眼液等）；修复类眼用凝胶等；抗眼疲劳药物（七叶洋地黄双苷滴眼液等）。

2. 物理治疗：局部热敷、干眼雾化治疗，必要时行睑板腺按摩治疗。

三、热敷护理规范

1. 每晚睡前局部热敷双眼，温度控制在 42-45℃，每次 10-15 分钟，可使用蒸汽眼罩。

2. 禁忌提醒：不建议整夜使用蒸汽眼罩；眼痒或眼分泌物增多时，立即停止热敷。

3. 热敷完毕后，建议滴用 1-2 滴人工泪液或修复类眼用凝胶。

四、滴眼液正确使用方法

1. 洗手后，头稍后仰，眼向上看，向下轻拉患眼下眼睑，滴 1 滴至下睑结膜面，轻压内眼角，闭眼 1 分钟。

2. 常用频次：每日 3-4 次，每次 1-2 滴；多种滴眼液使用时，不同滴眼液之间间隔 5-10 分钟。

五、特殊用药储存要求

1. 重组牛碱性成纤维细胞生长因子眼用凝胶，需 2-8℃冷藏保存；若常温放置，建议 1 周内使用完毕。

2. 常规滴眼液开封后，建议 4 周内用完，避免污染失效，特殊装置或包装滴眼液，使用方法以药品说明书为准。

六、补充健康小贴士

1. 日常刻意多眨眼，每分钟保持 10-15 次，避免长时间盯屏导致瞬目减少。

2. 避免空调、风扇直吹眼部，室内可放置加湿器改善干燥环境。

3. 清淡饮食，多吃富含维生素 A、Omega-3 的食物（如胡萝卜、坚果、深海鱼），少吃辛辣、油炸、甜食。

4. 若眼干、异物感、畏光、视物模糊等症状持续不缓解，及时复诊检查。