

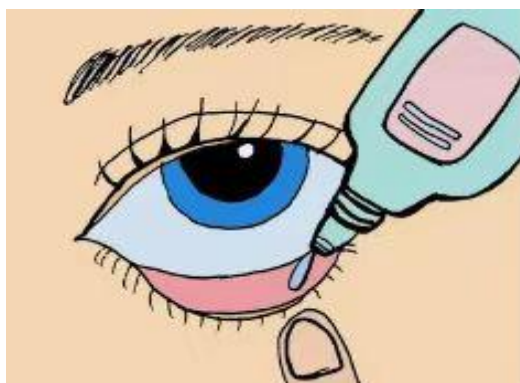
如何正确使用眼药水

一、眼药水的正确使用方法 4 步骤：

1. 在使用之前，先检查一下药名，查看需要滴的剂量，确定药品在保质期内，再看看有没有变色、异味、浑浊等情况。如果制剂本身就是浑油型的，在使用前要将它轻轻摇匀，保证药液的浓度一致。
2. 将药水准备好后，要第一时间把手洗干净，避免使用过程中的细菌感染。
3. 把头轻轻往后仰，眼睛向头顶的方向看。食指要将下眼皮往下拉，露出结膜囊。在眼睛上方 1~2cm 的地方，将眼药水滴到结膜囊内。
4. 用中指去压迫鼻内侧和眼角之间的鼻泪管，防止它吸收到嘴中，滴时要把嘴张开，便于保持姿势。轻轻闭上眼睛 5 分钟即可。

二、使用眼药水的 4 大误区

1. 没过保质期就能使用：很多人看来，眼药水开瓶后，只要没过保质期，没出现沉淀，就还能用，其实，眼药水包装上的保质期通常指未开瓶使用的情况，一般为 1-3 年。眼药水大多含有防腐剂，一旦开封使用，4 天后若未用完就应立即丢弃。眼药水开封后，相当于保存发生了改变，药效会逐渐减弱。在使用和保存过程中，药液还可能被空气中的微生物感染，带来安全隐患。不含防腐剂的眼药水具有特殊包装，有些是一次性装置，打开当天就要用完。还要提醒的是，家庭成员之间不要互相使用眼药水，避免交叉感染。
2. 眼药水长期频繁用：任何一类眼药水都应按规定的频率治疗时间使用，过度使用可能导致不良反应。如果长期使用激素类眼药水，可能会导致青光眼、白内障等疾病的发生，还可能继发严重的眼部感染，包括角膜的真菌感染等。
3. 多种眼药水一起用：当需要使用多种眼药水时，一般建议不要同时滴入眼内，滴眼药水是有顺序的，首先滴吸收快的，眼药膏吸收慢，所以应该白天先滴眼药水，晚上睡觉时在涂眼药膏。其次，当两种同时都是水时，就要先滴刺激性比较小的，后滴刺激性比较大的眼药水。第一种眼药水滴完 5 分钟后再滴另一种，中间间隔时间不要太短，以免影响药效。





4.一次性滴很多眼药水

有人觉得眼药水滴得越多越好，其实每次 1-2 滴就可以了，滴多了没有作用，因为结膜囊本身容积有限。如果是湿润眼睛的，可以一日多次使用，目前也没有一个明确的数字说滴多少次最好，但一般建议滴 4~5 次就可以。如果是治疗用的眼药水，会有明确的使用要求，按照说明书来，或者按照医生的嘱咐使用即可，一般是要根据眼睛的症状来酌情使用。

三、眼睛最爱什么食物？

1.橙黄色食物：黄玉米、小米、大黄米等黄色粮食，富含叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素；芒果、木瓜、柑橘、南瓜等橙黄色果蔬，富含胡萝卜素和维生素 C；蛋黄既富含叶黄素和玉米黄素，也含有维生素 B2 和维生素 A，对保护眼睛非常有益。

2.紫红色食物：紫米、黑米、红米、红豆、黑豆等紫红色的粗粮豆类，不仅富含花青素，还含有维生素 E，以及眼睛抗疲劳所需的 B 族维生素。紫甘蓝、红苋菜、紫菜苔、蓝莓、黑加仑、樱桃、桑葚、草莓等紫红色果蔬，含有花青素和维生素 C。

3.绿色食物：菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜，含有大量叶黄素、胡萝卜素和维生素 C。

目前测定发现，菠菜等深绿色叶菜中的叶黄素含量最高。

眼科病区电话：027-51228508