

你「點」對了嗎？

使用眼藥水的正確方法

撰文◎藥劑科藥師 林志陽

眼睛是我們的靈魂之窗，讓我們可以看見世界的美麗，然而，隨著科技的發展，上班緊盯螢幕，下班繼續與手機為伍，使得現代人幾乎都有眼睛疲累、乾澀以及眼壓高的問題。

經過醫師的診療過後，民眾到發藥櫃臺向我領藥時，發現醫師開了很多種眼藥水，為了保持發藥的流暢，可能無法仔細地向民眾進行衛教，因此本文要向大家一一破解眼藥水的相關問題。

眼藥水不簡單，常見的迷思與錯誤

大家一定想說點眼藥水不就是把藥水點到眼睛裡，有什麼特別之處嗎？是的，魔鬼總是藏在細節裡。點錯，好一些可能沒有效果，壞者可能造成不必要的傷害，在這裡整理一些使用藥水的常見錯誤，大家看看自己是否也有犯了這些錯誤吧！

眼藥水直接點在眼睛中間

眼藥水不可以直接點在眼球上，因為眼藥水會刺激角膜，讓眨眼次數增加，使得眼藥水都流出眼



睛，因此應該將下眼瞼向下拉，把眼藥水滴在眼瞼內之結膜囊中，閉眼2-3分鐘並輕壓眼內角，避免藥物流入鼻淚管。

眼藥水可以存放至包裝上的保存期限

這句話，不算錯也不算對，因為我們要先看眼藥水開瓶了沒，若為開瓶前，是可以保存到包裝的保存日期；然而，開瓶後的保存期限就不是這麼一回事了，開瓶後有孳生細菌的疑慮，所以開瓶後只能保存一個月。另外，大家一定也使用過單支裝的眼藥水，此類眼藥水通常沒有添加防腐劑，所以開瓶後，僅能存放24小時。

眼藥水保存要放冰箱，而且這樣點也冰涼

沒有特別標示要冰的眼藥水，是不需要冰的，只需要放置在常溫即可。若因為家中溫度很高，需要將眼藥水冷藏，有一點需要特別注意，記得要把瓶蓋拴緊，避免水分蒸散而導致藥品濃度過高，刺激眼睛。另外，點眼藥水的冰涼感，可能會使眼睛過於刺激而導致發炎，需要特別注意。

眼睛紅腫疲勞就點眼藥水

治療眼睛發紅、乾澀和疲勞的眼藥水成分皆不同，前幾年熱銷的日本「小花眼藥水」，廣告表示可以讓眼睛立即黑白分明，消除眼中血絲，但是其成分是血管收縮劑，這種成分會有耐受性，換句話說，就是愈點愈沒有效果，甚至出現反效果，因此，民眾在購買前一定要詢問過藥師或醫師，清楚自己使用的是什麼藥品，才能安心使用。



這樣點眼藥水，才對！

- 把手部清潔乾淨，若佩戴隱形眼鏡記得取下。
- 以食指輕輕將下眼瞼往下拉，將眼藥水滴入眼瞼內之結膜囊中，避免碰處到睫毛或眼睛。
- 輕閉眼1-2分鐘，轉動眼球，輕壓鼻淚管（眼角內凹側），以避免藥液流至鼻淚管而降低藥效。
- 使用順序：眼藥水→懸浮液劑型之眼藥水（請先充分搖勻）→眼藥膏。
- 藥水與藥水間隔5分鐘，藥水和藥膏間隔10分鐘。

