



眼用制剂的正确使用方法

眼睛是心灵的窗口。但是我们的眼睛经常会受到一些疾病的侵扰，这种情况下医生会开一些眼用制剂。那么，如何正确使用眼用制剂、要关注哪些细节，大家了解吗？笔者总结了几个常见小问题，一起来看看吧！

一、眼用制剂分哪几种？

眼用制剂可分为眼用液体制剂（滴眼剂、洗眼剂、眼内注射液等）、眼用半固体制剂（眼膏剂、眼用乳膏剂、眼用凝胶剂等）、眼用固体制剂（眼膜剂、眼丸剂、眼内插入剂等）。

眼用制剂常见的剂型如下：

滴眼剂 系指由原料药物与适宜辅料制成的供滴入眼内的无菌液体制剂。可分为溶液、混悬液或乳状液。

眼膏剂 系指由原料药物与适宜基质均匀混合，制成溶液型或混悬型膏状的无菌眼用半固体制剂。

眼用乳膏剂 系指由原料药物与适宜基质均匀混合，制成乳膏状的无菌眼用半固体制剂。

眼用凝胶剂 系指由原料药

物与适宜辅料制成的凝胶状无菌眼用半固体制剂。

眼膜剂 系指由原料药物与高分子聚合物制成的无菌药膜，可置于结膜囊内缓慢释放药物的眼用固体制剂。

二、如何正确使用眼用制剂？

1.日常大家常用的眼用制剂有滴眼液（俗称眼药水）和眼膏剂（简称眼膏），使用滴眼液或眼膏前，我们首先应核对其名称、适应症、用法用量，并检查是否在有效期内。如果是未开封的药品需关注包装上的有效期限；如果是已经开封的药品，需关注药品开启的日期（下面会有详细介绍）。

2.使用前，一定要清洁双手，并保持眼周清洁，避免交叉污染。

3.滴眼液或眼膏可直接打开瓶盖，如果是混悬滴眼剂，需摇匀后再打开，需将接触滴眼液的瓶盖一面朝上放置，以免被污染。

4.使用前头稍稍向后仰，一手向下牵拉下眼睑，另一手轻轻

挤压药品内包装，将滴眼液或眼膏滴入（挤入）下眼睑处的结膜囊内。注意包装不要接触眼部。

5.轻轻闭眼使药液分布并吸收，此时还需要您用手压住内侧眼角约1-2分钟，以减少药液经鼻泪管排出，然后用干净的纸巾或者棉球擦掉流出的多余药液。

6.使用完立即盖好盖子，同时要注意开启前、开启后的保存条件和有效时间。

三、滴哪儿或涂哪儿呢？

好多人觉得滴眼液或眼膏滴入（挤入）眼睛里的哪里都可以，这种想法是不对的，比如眼球正中间为角膜（黑眼珠），此处富含神经，感觉十分敏锐。将眼药水滴在角膜上会刺激角膜，导致眨眼次数增多，使药液外流而降低疗效。正确的是应该滴入下眼睑处的结膜囊内。

四、眼药水是不是滴得越多就越好得越快？

并不是，结膜囊可容纳眼药水大约20ul（微升），一滴眼药水大于30-40ul，所以滴1-2滴

就可以了，多滴也会溢出浪费。

五、两种眼药水可以一起使用吗？

多种眼药水不能同时滴。由于结膜囊的容纳量有限，同时使用多种眼药水会导致药液过多而溢出，药效降低。所以，在使用多种眼药水时，应至少间隔10分钟，以保证药液在眼部吸收。

六、有滴眼液，又有眼膏，先用哪个呢？

滴眼液在结膜囊内停留时间短，需要多次使用。而眼膏在结膜囊内停留时间长，与眼表结构的接触时间更长，药效更持久。因此，我们应该先用滴眼液，间隔至少10分钟后，再使用眼膏。

滴眼液使用方便、舒适度高、不影响视觉。而眼膏黏性大，使用后会在眼表形成一层药膜，遮挡视线导致视物模糊。滴眼液适合白天使用，药膏适合睡前使用。

七、眼用制剂如何保存？

眼用制剂使用后，要拧紧瓶

盖，也要查看说明书“贮藏”项目，对于无需冷藏的眼药水，于室温下存放在洁净、干燥、无日光直射的地方即可。对于说明书要求冷藏的眼药水，应放在冰箱冷藏室（2-8℃）保存；取出后应放至室温再滴药，减少过凉刺激眼睛。未开启的眼用制剂也要按照说明书“贮藏”项目要求保存。

八、眼用制剂开封后能使用多久？

眼用制剂作为无菌制剂存在一定的特殊性，开启后通常不能长期使用，超过规定的时间就需要丢弃。常见的眼用制剂开启4周（约1个月）后不能再使用，部分生物成分制剂以及不含有防腐剂的药品开启后仅能使用1周，具体开启后保存多久还需要关注您使用的眼用制剂的说明书，一般会在“注意事项”“贮藏”“有效期”项目写有开启后的保存时限。

（柳州市中医医院药学部 王永艳）

三伏天养生有学问

三伏天是按照我国古代“干支纪日法”确定的，从夏至日后的第三个庚日开始，叫初伏（10天，今年初伏第一天是7月15日）；夏至日的第四个庚日叫中伏（有10天，也有20天，今年中伏第一天是7月25日）；立秋后的第一个庚日则是末伏（10天，今年末伏第一天是8月14日）。

三伏天可以说是一年中最令人难受的日子，此时天气既闷热又潮湿，上有太阳暴晒，下有湿气蒸发，既要忍受酷热的阳光照射而烦热出汗，又要耐受湿气的困扰而倦怠不堪。中医认为：暑热与湿邪的性质正好相反，暑热为阳性，多使人毛孔开泄而汗出不止、损耗津液；湿邪为阴邪，阻碍气

机，容易损伤人体的阳气。因此，很多人会出现“疰夏”现象——食欲不振、四肢倦怠、口黏乏味等不适症状，因此，正确的养生保健方法对于度过三伏天十分重要。那么，在三伏天这个特殊的时期，我们应该注意些什么呢？

1.防暑气

中医认为，夏季暑气盛行，侵入人体，最常见的就是毛孔扩张，爱出汗，汗出过多导致体液减少，如果不及时补充津液，会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳，甚至神志昏迷、血压下降等。因此，中午12点到下午3点是最容易中暑的时间，且容易灼伤皮肤，这个时间段尽量不要直

接暴晒。在房间内要注意通风，每天开窗通风2次以上，每次15-30分钟。需要及时补充水分，少量多次。可适当饮用豆蔻煮水。豆蔻性温，归脾、胃经，有发散郁热、祛湿的功效，将整颗豆蔻和冰糖一起熬煮成汁，煮好的豆蔻水气味清香，口感甘甜，清凉解暑又不伤脾胃，非常适合在三伏天饮用。

2.防寒气

夏日炎炎，很多人都怕热，身体炎热常使人感到烦躁。因此，吹制冷空调、喝冰镇饮料等成为夏季的家常便饭。但是，尽量不要长时间待在空调房里，以免身体出现不适。避免空调冷风或风扇对着身体一个部位直吹，那样会造成肌肉痉挛、酸痛等。室内空调温度最好不要低于26℃，以免受凉。大汗淋漓之后不要冲凉水澡，避免风寒湿邪侵袭。吃冷饮时最好等到食物的温度比较接近体温时再慢慢咽下，以免刺激肠道，并且最好选择在阳气最旺（中午12点到下午3点之间）的时候食

用。

3.防湿气

夏季雨水多，湿气盛，再加上多吃生冷寒凉、肥甘厚腻的食物，也容易导致体内湿气产生。湿气在体内滞留时间太久，会导致脾胃功能失调，食欲不振、四肢倦怠，甚至呕吐腹泻。因此要保持居住环境通风干燥，在阴雨天气注意关闭门窗，天晴后开窗通风。当室内湿度太大时，可以使用空调抽湿模式或者除湿机去除湿气。外出游玩时，不要在阴冷潮湿的地方待太久。晚上睡前可用温水泡脚，既能除湿，还能帮助提高睡眠质量，泡脚后体内的湿气会随着汗液散发出去。合理安排饮食，少吃高热量食物，可以多食能除湿的食物如冬瓜、薏米、红豆等。可选用赤小豆、薏米（等量），用清水浸泡2小时后，放入适量大米煮成粥，二物合用，祛湿效果更佳，还能健脾益胃。

4.护阳气

人体阳气充沛，才能健康。夏季是人体阳气最旺盛的时候，过度无节制地吃冰淇淋、喝冰奶茶、吹制冷空调会使体内阳气损失。如果长期处

于空调房中，可以适当喝点姜汤，姜汤能发汗解表，还能预防“空调病”。不能因为怕热怕出汗就整天待在空调房里不出门，适当出汗能调节体温又能排走体内的毒素，因此，在清晨或者傍晚相对比较凉爽的时候，出门走走，适当运动，微微出汗，对身体是有好处的。

5.养脾胃

很多人一到三伏天就口淡乏味、食欲不振，因此养护脾胃也是三伏天养生调体的重点。到了夏天，应适量食用些苦瓜、苦菜、苦荞麦等有苦味的食物，用于清泻暑热之气，还能健脾开胃。但也不能过度多吃，以免损伤脾胃。山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是夏季不错的食物，鸡肉、鸭肉、猪肉等性平或凉性的肉类也有滋阴养胃、健脾益气的功效。还可以适当吃一些味辛健脾的食物，如葱、姜、芫荽、芥菜等，这些食材不仅可以醒脾健脾，还能增进食欲。同时适量吃些酸物，如乌梅、柠檬等，能达到敛汗护阴之功效。

（柳州市妇幼保健院儿童保健科 温源）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936