

# 滴眼剂,你用对了吗?

滴眼剂是眼科治疗中常用的一种方式,由于目前市面上滴眼剂的种类较多,用途各不相同,如果出现眼疾,不要随意选择滴眼剂,一定要及时就医,在药师的指导下正确使用,这样不仅可以提高治疗效果,还能减少不良反应。本期健康周刊特邀专家讲讲滴眼剂该如何使用,在使用期间需要注意哪些事项。

□本报记者 于亚军



医学科普

## 使用滴眼剂前要检查要洗手

据内蒙古自治区人民医院副主任医师朱岚介绍,滴眼剂在使用前应仔细核对说明书等相关内容,同时检查是否过期,有无变色、有无出现颗粒、混浊或棉絮状沉淀物。如

果有上述情况,禁止使用。

使用滴眼剂之前,务必用流动水和肥皂洗净双手,或使用75%的酒精消毒手指,以避免将细菌带入眼睛。

## 滴眼剂使用有技巧

据朱岚介绍,首先将头部稍后仰或平卧,眼睛向上注视,这样便于滴入滴眼剂。其次,用手指轻轻拉开下眼睑,暴露下结膜囊,注意避免触摸到眼球或睫毛,以免污染药品或刺激眼睛。将滴眼剂瓶口距离眼睛约1至2厘米,轻轻挤压瓶身,将一滴滴眼液滴入下结膜囊内,再轻轻提起上眼睑。如是眼膏或者眼用凝胶剂,用棉签将条状药

膏涂入,接着将上眼睑轻轻提起后下压,使眼膏充分置于结膜囊内,闭眼休息片刻,轻轻转动眼球,使药膏分布均匀。

用药后闭上眼睛,用手指轻轻按压内眼角(泪囊区)3至5分钟,以减少药液通过泪道流入鼻腔和喉咙,帮助药物吸收。用干净的纸巾或棉球轻轻擦拭眼睛周围的多余药液,保持眼部清洁。

## 避免与其他人共用滴眼剂

朱岚表示,使用滴眼剂要严格按照医生或说明书规定的频次和剂量使用,避免过量使用导致不良反应。使用时,瓶口不要接触眼睛或他物,以免造成污染。使用完毕后应立即将瓶盖拧紧,避免药液挥发或污染。同时,避免与其他人共用滴眼剂。

如果同时需要使用滴眼剂和眼药膏,应先使用滴眼剂,间隔10至20分钟后再使用眼药膏。药膏停留较久,可能会由于油膜而出现雾

视,对视力产生一定的影响,一般在午睡或者晚睡前涂用。

滴眼剂一般在常温下避光保存,少数需要冷藏(2℃至8℃)保存,避免冷冻。避免将滴眼剂放在阳光直射或高温潮湿的环境中。一般首次开封后使用时间不应超过4周,除非药品的说明书上另有说明。当使用不含防腐剂的单剂量滴眼剂时,开封后使用一次就应弃用,最多不超过一天。

## 使用滴眼剂后需观察反应

朱岚表示,用药后如眼睛有不适或异常症状出现,应及时就医并告知医生正在使用的滴眼剂种类和用量。对于混悬液类型的滴眼剂,在使用之前应当充分摇匀。儿童及孕妇、哺乳期妇女等特殊人群,应在用药前咨询医生或药师的建议,以

确保用药安全。

总之,正确使用外用滴眼剂是治疗眼部疾病的重要一环,在使用过程中应注意细节和注意事项,可以确保滴眼剂发挥最佳疗效并减少不良反应的发生。在使用过程中如有任何疑问或不适,应及时咨询医生或药师。

# 对症治疗消化性溃疡

□本报记者 于亚军

消化性溃疡是常见的一种疾病,今天,特邀内蒙古自治区人民医院专家为大家科普消化性溃疡。

据内蒙古自治区人民医院药学科副主任中药师张晓娟介绍,消化性溃疡是指胃肠道黏膜被胃酸、胃蛋白酶消化造成的溃疡,溃疡处黏膜缺损超过黏膜肌层,但不同于糜烂,消化性溃疡中的胃溃疡和十二指肠溃疡最常见。

消化性溃疡的临床主要症状表现为上腹部疼痛,疼痛严重程度、性质不一,可呈隐痛、钝痛、胀痛、烧灼样痛或饥饿样痛,有时也表现为上腹部不适或腹胀等消化不良症状,也有少数患者无症状,或以出血、穿孔等并发症为首表现。典型的十二指肠溃疡疼痛常在两餐之间或餐前发生,进食或服用抗酸药物后可缓解,可发生夜间疼痛。胃溃疡疼痛多在餐后1小时内出现,1至2小时后逐渐缓解,胃溃疡除上腹痛外,还可有反酸、暖气、烧心、上腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等症状。

张晓娟表示,胃镜及活检组织是诊断和鉴别诊断消化性溃疡最主要的方法。胃镜检查可以观察到溃疡的部位、形态、大小、深度以及溃疡周围黏膜的情况。对于良、恶性溃疡的鉴别诊断有重要价值,准确性高于钡剂造影。

张晓娟表示,抑制胃酸分泌的

药物目前临床上常用的有两大类。第一类是以奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、艾司奥美拉唑、雷贝拉唑和艾普拉唑等为主的药物,这类药物抑制胃酸分泌作用更强,且作用持久,是治疗消化性溃疡的首选药物,常规剂量为一天两次,饭前口服。第二类药物是法莫替丁、雷尼替丁、西咪替丁、罗沙替丁等为主的药物,常规剂量为一天两次,饭前、饭后口服均可。另外,目前市场上的伏诺拉生、替戈拉生、凯普拉生等是新型的抑酸药物,具有起效更快、抑酸更持久、服用不受进餐影响等特点,因为是新药,目前此类药物用于治疗消化性溃疡的比较少。

“除了以上介绍的抑制胃酸分泌药物外,还有胃黏膜保护药物,胃黏膜保护药物也分为两类,第一类是以铝碳酸镁、磷酸铝、硫糖铝、氢氧化铝凝胶等为主的药物,称为弱碱性抗酸剂。另外一类是以枸橼酸铋钾、复方铝酸铋颗粒、胶体果胶铋为主的药物,称为铋剂。”张晓娟说。



# 上夜班 如何把健康补回来

众所周知,熬夜对健康非常不利。但是,很多人出于工作需要,免不了要上一段时间夜班,比如急诊医护人员、保安、夜班编辑等。此时,该如何把健康补回来呢?

## 上夜班前

### 1. 逐步提前就寝时间

上夜班前调整生物钟,是确保高效应对夜班任务的重要步骤。建议在上夜班前的一段时间内,比平时提前30分钟至1小时就寝。比如,平时在23点钟入睡,那么尝试每天22点钟入睡。让睡眠时间提前,能够让人在上夜班的当天先多睡一会儿。

### 2. 营造舒适的睡眠环境

如果其他家庭成员还没有作入睡准备,那你可以使用耳塞或白噪音机器来消除外部噪音干扰。保持房间温度在舒适的范围内,通常建议在18℃至22℃。

### 3. 避免刺激因素

夜班工作当日下午应避免饮用咖啡、茶或其他含咖啡因的饮料。

### 4. 避免电子设备

在睡前1至2小时内避免使用电子设备,因为屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响睡眠质量。

### 5. 提前规划饮食

晚餐提前30分钟,应以清淡、易消化的食物为主,避免过饱,同时避免饮酒和吸烟。

## 6. 心理准备

对即将到来的夜班任务保持积极、自信的态度,可利用10至15分钟提前规划夜班工作,作好准备,减轻压力感。还可以学习一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,有助于缓解紧张情绪,提高睡眠质量。

## 上夜班后

### 1. 创造舒适的睡眠环境

保持卧室安静、黑暗和凉爽,拉上遮光窗帘、使用耳塞等工具减少噪音和光线干扰,告知同住人保持安静。

### 2. 避免使用电子设备

夜班结束后,不要刷手机,因为即使在白天,电子设备发出的蓝光也会抑制褪黑素的分泌。

### 3. 进行放松练习

可以继续放松训练,如放松呼吸法、瑜伽,有助于缓解身体和心理上的压力,让你更容易入睡。

### 4. 饮食辅助

夜班结束后,一顿包含蛋类、蔬菜水果、主食的营养全面的早餐必不可少。量为平时早餐的1/2至2/3为宜,比如一片面包、一个鸡蛋、7至8个圣女果或半根香蕉,不能吃太多,以免影响稍后的睡眠。

此外,为有效减轻熬夜带来的不良影响,每周进行2至3次有氧运动也非常重要,可以选择快走、慢跑、游泳、球类运动,时长30分钟左右。

(据《家庭医生报》曹月 郭街仔)