



眼花花、視茫茫 《眼藥水》怎麼選？

- 文：財團法人藥害救濟基金會 -

疫情時代，成天待在家裡，連線開會、上網追劇、玩遊戲，數位 3C 不離身。長時間用眼，眼睛容易乾澀、搔癢，看東西還會霧霧。想要點眼藥水，緩解眼睛疲勞，藥害救濟基金會帶您了解眼藥水背後的大學問：

1. 長時間盯著螢幕看，眼睛會出現哪些不適症狀？

目不轉睛，乾眼症上身：

角膜上皮組織是靠淚液流動，維持含水狀態。淚液循環需要靠眨眼來完成。尤其中老年人，長時間用眼過度，使得眼睛眨眼次數明顯減少，容易產生乾眼症。

有研究顯示，正常眨眼次數每分鐘 15 ~ 20 次，看書時為 10 次，操作電腦為 4 ~ 5 次，開車或玩電腦遊戲，只有 2 ~ 3 次。若眨眼次數降到每分鐘 10 次，還可以維持淚膜完整，但若減到每分鐘 4 ~ 5 次，就會出現眼睛乾澀，也可能會有異物感、燒灼感、刺痛感、眼睛癢、紅眼睛、畏光和視力模糊等症狀表現。

調節能力變差，假性近視或提前老花：

近距離用眼太久，睫狀肌收縮，暫時無法放鬆，引起水晶體變厚，處在近視的狀態。隨年紀增長，睫狀肌漸漸失去彈性，喪失調節能力，長期用眼下來，肌肉疲乏、退化，提早出現老花。現代白領因上班打電腦，下班玩手機，過去四十歲才出現的老花症狀，也有案例提早至二、三十歲來報到。

藥害救濟基金會提醒民眾，長時間使用 3C 產品等，應適度讓眼睛休息，避免用眼過度，以防靈魂之窗提早老化。

2. 市售眼藥水種類繁多，有標榜涼感、美白、抗疲勞等不同功能，要如何聰明挑選眼藥水？

一般來說，眼藥水的功能愈多，代表添加成分愈繁複，價格也較高。但不是最貴的最好，應依個人症狀，挑選合適自己的眼藥水。常見眼藥水成分與功效，茲整理如下：

眼睛乾澀不適：

含保濕劑和增稠劑，讓眼球獲得短暫滋潤感，如：羧甲基纖維素 (CMC)、polyvinyl alcohol (PVA)、玻尿酸等。

眼睛紅：

含血管收縮劑，使眼球微血管收縮，改善眼白布滿血絲的情況，如 tetrahydrozoline, naphazoline 等。但這類成分只能暫時緩解，等藥效過了，血管會出現反彈性擴張，充血反而更嚴重，不建議長期使用。若有青光眼的病人，使用前應先諮詢醫師或藥師。

眼睛癢：

含抗組織胺或類固醇成分，緩解眼睛搔癢，如 chlorpheniramine, fluorometholone。每當季節交替，容

聰明挑選眼藥水 對症選藥有智慧



常見眼藥水成分及注意事項如下：

成分	功效、注意事項
保濕劑和增稠劑 (如：羧甲基纖維素 (CMC)、polyvinyl alcohol (PVA)、玻尿酸等)	緩解眼睛乾澀不適
血管收縮劑 (如 tetrahydrozoline、naphazoline 等)	改善眼睛充血，不建議長期使用 青光眼患者，使用前應先諮詢醫師或藥師
抗組織胺或類固醇成分 (如 chlorpheniramine、fluorometholone)	緩解眼睛搔癢 類固醇成分需經醫師處方
維生素B群、維生素A、維生素E、牛磺酸、胺基酸等營養成分	緩解眼睛乾澀疲勞，滋養眼睛 含維生素B群之眼藥水應避光保存
抗炎成分 (如甘草酸二鉀、氨基己酸等)	緩解因刺激而引起的眼部不適 若為感染引起的不適，應就醫治療

▲ 選購眼藥水應諮詢醫師或藥師並依指示使用。若連續使用三天，症狀未改善，應就醫治療。



易發生過敏性結膜炎，粉塵、花粉、髒空氣是常見過敏原，出現紅、腫、癢等症狀。非處方眼藥水成分以抗組織胺為主，類固醇類成分則需醫師處方。

眼睛疲勞：

含維生素 B 群、維生素 A、維生素 E、牛磺酸、胺基酸等營養成分，滋養眼睛，緩解改善眼睛乾澀疲勞的刺激感。含維生素 B 群的眼藥水，應避光貯存，宜用不透明外袋保存。

眼部刺激引起之不適：

含甘草酸二鉀、氨基己酸等抗炎成分，緩解發炎狀況。若是感染引起的不適，需使用由醫師處方含抗生素的眼藥水或眼藥膏，才能達到殺菌效果，例如氯黴素、磺胺類、四環黴素，配合療程五到七日使用。

藥害救濟基金會提醒民眾，選購眼藥水應諮詢醫師或藥師並依指示使用，才能對症下藥，保障用藥安全。如果連續使用三天，症狀沒有改善，應就醫治療。另外，長期使用含類固醇眼藥水可能會提高眼壓，角膜變薄，提高罹患青光眼、甚至失明的風險³。提醒民眾應定期回診監測眼壓，如有不適，應儘速就醫。

Reference：

1. E 世代患者劇增 - 乾眼症候群，取自 <http://www.kgh.com.tw/health/09-20.html>
2. 電動打不停，12 歲出現老花眼，取自 <https://health.udn.com/health/story/5970/1291256>
3. 女童點眼藥水致失明，診所醫師疏失遭判 6 月確定，取自 <https://www.cna.com.tw/news/asoc/202012060022.aspx>