

正确使用滴眼液， 守护你的明亮双眸

文 / 广州市番禺区第二人民医院 郭雅巾



关键词：滴眼液；操作方法；安全用药

每当加班后眼睛干涩或眼睛发痒时，很多人都会随手拿起滴眼液滴上几滴。然而，滴眼液真的只是“滴进去”就行了吗？事实上，如果使用方法不正确，滴入的滴眼液不仅可能无法起效，甚至还会带来额外的风险。这个看似简单的动作，其实有不少讲究。今天，我们就来一起厘清常见的操作误区，并掌握科学、规范的使用方法。

一、使用滴眼液的常见操作误区

误区1：直接滴在角膜上

很多人习惯将滴眼液直接对准角膜正中央滴入，认为这样吸收更快。事实上，角膜表面的神经分布十分密集，对外界刺激非常敏感，直接滴入很可能会引发剧烈眨眼，导致药液与泪水一同被挤出，严重影响药物的吸收和治疗效果。

误区2: 瓶口接触睫毛或眼睑

滴入滴眼液时若瓶口不慎接触到睫毛、眼睑或皮肤,容易将其表面的细菌带入瓶中。滴眼液开封后处于暴露环境,反复接触更易导致微生物污染,增加眼部感染风险。

误区3: 多滴几滴更有效

眼睛的“小口袋”(结膜囊)容量有限,仅能容纳约20至30微升液体,而一滴滴眼液的体积通常为30至50微升。因此,滴入一滴已接近饱和,额外滴入的药液大多会从眼角溢出,或经鼻泪管流入鼻腔与咽喉,不仅造成浪费,还可能引起口腔苦味。

误区4: 滴后用力眨眼

部分使用者认为滴入滴眼液后频繁眨眼可以帮助药物分布以促进吸收。实际上,眨眼会加速药液通过鼻泪管排入鼻腔、咽喉(这也是使用滴眼液后常感到嘴里发苦的主要原因),缩短药物在眼表的停留时间,反而降低局部疗效。

二、使用滴眼液的“黄金五步法”

滴眼液的正确操作方法可以总结为5个步骤:一洗;二拉;三滴;四闭;五压。下面我们拆开来介绍,让每一滴滴眼液都物尽其用。

1. 洗手

操作前清洁双手,避免手部细菌污染眼周或滴眼液瓶口。

2. 拉开下眼睑

头部稍向后仰,用手指轻轻下拉下眼睑,露出结膜囊(眼睑与眼球之间的囊状间隙)。

3. 滴入结膜囊

眼睛向上看,将一滴滴眼液滴入下眼睑内的结膜囊中。瓶口应悬空,距离眼睛1~2厘米,避免接触睫毛、眼睑或皮肤。

4. 轻闭眼睛

轻轻闭合眼睑,避免用力挤眼或频繁眨眼,使药液均匀分布。

5. 按压内眼角

用食指或中指轻轻按压内眼角至少2分钟,可减少药液经鼻泪管流入鼻腔和咽喉,既能避免口腔苦味,又能降低全身不良反应的发生风险。

三、关于滴眼液的快问快答

问题1: 多种眼药同用,应该怎么滴?

记住12字口诀:先清后浊,先辅后治,先液后膏。

● 先清后浊:先用澄清的液体型滴眼液,再用混悬型(用前需摇匀)。

● 先辅后治:先滴辅助滋润类药液(如人工泪液),再用治疗性药液。

● 先液后膏:先滴滴眼液,再用眼药膏。

建议使用不同药物时,两者之间间隔5至10分钟,以免后滴的药液将前面的药物“冲走”,影响疗效。

问题2: 戴隐形眼镜时可以直接滴滴眼液吗?

不可以。佩戴隐形眼镜期间只能使用隐形眼镜专用的人工泪液。如需滴用治疗性滴眼液,必须先摘下镜片,用药后至少等待15分钟再重新佩戴。

问题3: 滴眼液为什么有两个“保质期”?

这是因为药品除生产有效期外,还有开封后使用期限,两者都需严格遵守。

● 单支装(通常不含防腐剂):开封后需在24小时内用完,用不完也应丢弃。

● 瓶装:通常在瓶身上标注如“开封后4周内使用”的小瓶子图标,请按照说明书在规定时间内使用。

正确使用滴眼液不仅是为了疗效,更是对眼睛的细心呵护。愿从今天起,我们都能以科学的方法、耐心的态度,给予眼睛温柔的守护,让每一滴滴眼液都能安全、有效地为明眸健康护航。

本文编辑:王佳昕

