



科学选用滴眼液，告别干眼困扰

文 / 山西省眼科医院 徐莉

关键词：干眼；滴眼液；人工泪液；隐形眼镜；对症用药



徐莉 主管药师。

从事眼科药学工作十余年，擅长眼科疾病的用药指导，积极开展眼科药学科普，致力于传播药学知识，守护清晰“视”界。

近些年，干涩、畏光、异物感、灼烧感等干眼症状成为不少人的眼部困扰。面对干眼，很多人会随手选用滴眼液，但若选错、用错，不仅无法缓解不适，还可能加重眼睛损伤。想要真正摆脱干眼烦恼，需从认识干眼入手，了解治疗干眼的各类滴眼液，从而掌握科学的选用方法。

一、不同类型的干眼

干眼并非简单的眼睛缺水，而是由泪液异常引发的慢性眼表疾病。临床上主要分为以下四种类型，其中混合型最为常见。

- **泪液分泌不足型：**泪腺分泌的泪液量减少，造成眼睛持续性干涩，常见于泪腺功能衰退的中老年人以及干燥综合征的患者。

- **泪液蒸发过快型：**睑板腺功能异常会导致油脂

分泌减少，让泪液蒸发速度加快，进而引发干眼；长时间注视电子屏幕会使眨眼次数减少，同样会加快泪液蒸发。

- **泪液成分失衡型：**眼表上皮细胞分泌的黏蛋白，是泪膜均匀分布在眼球表面的关键，而眼部感染会损伤角膜上皮细胞，进而影响黏蛋白分泌，导致泪液分布不均，出现干眼症状。

- **混合型：**由两种或两种以上的上述原因共同引起的干眼。

二、治疗干眼的滴眼液

明确干眼成因是科学选用滴眼液的基础，然后才可以对症用药。以下为临床常见治疗干眼的滴眼液类型：

1. 人工泪液

人工泪液模拟人体天然泪液，能快速润滑眼表，还可修复受损泪膜，玻璃酸钠滴眼液、聚乙二醇滴眼液等均属于此类。人工泪液含多种有效成分：润滑剂保水性强，能延长药物在眼表的停留时间；电解质助力维持眼表渗透压平衡和屏障功能。此外，人工泪液还包含渗透保护剂、脂质补充剂、抗氧化剂等。

2. 抗炎类滴眼液

部分干眼会伴随眼表慢性炎症，此时不能只使用人工泪液，而应该搭配使用抗炎类滴眼液，在消除眼表

炎症的同时修复受损上皮细胞。

常用的抗炎类滴眼液分为非甾体抗炎药、皮质类固醇和免疫调节剂三类。非甾体抗炎药(如普拉洛芬滴眼液)抗炎作用相对温和,适用于以轻度炎症为主的干眼。皮质类固醇抗炎作用强大,但长期使用可能诱发青光眼、白内障,同时其免疫抑制作用还会增加眼部感染风险。因此,临床上更推荐使用氯替泼诺、氟米龙等效力较弱但安全性更高的皮质类固醇滴眼液,主要用于干眼急性加重期的短期控制。环孢素滴眼液是治疗干眼的常见免疫调节剂,通过抑制T淋巴细胞活化发挥抗炎作用,能显著改善中重度干眼症状。

3.促分泌类滴眼液

针对泪腺功能减退引发的泪液分泌不足型干眼,需使用促进泪液分泌的滴眼液。目前临床常用地夸磷索钠,该药物主要通过刺激眼表上皮细胞分泌黏蛋白,同时对水分和脂质的分泌也有一定促进作用,适合中老年人及干燥综合征患者。

4.生长因子类滴眼液

若干眼症状长时间未得到缓解,可能导致角膜上皮细胞损伤,出现眼睛刺痛、畏光等表现。此时需使用生长因子类滴眼液,其核心作用是修复角膜上皮、形成保护膜,从而减少外界对眼部的刺激。重组人表皮生长因子滴眼液、重组牛碱性成纤维细胞生长因子滴眼液均为常用药物。这类滴眼液含有细胞生长因子,能促进角膜上皮细胞再生,从而修复眼表损伤,适合中重度干眼且伴随角膜损伤的患者。

三、科学选用滴眼液

在了解干眼类型和治疗用滴眼液后,掌握科学的选择和使用方法,才能有效缓解干眼症状,避免因不当用药造成眼部二次损伤。

1.及时就医检查,杜绝滥用滴眼液

出现干眼症状后,很多人会凭过往经验自行用药,或盲目跟风使用网红滴眼液,这种做法存在较大风险。

对于轻度干眼症状,可根据眼部表现选择合适的人工泪液进行缓解。但若治疗效果不佳,或出现持续性干眼,且伴随眼红、眼痛、畏光等症状,则需及时前往正规眼科医院就诊,通过专业检查明确干眼的类型和严重程度,再针对性用药。

需要注意的是,不建议盲目选用网红滴眼液。部分网红滴眼液含有冰片、薄荷等成分,会损伤眼表黏膜;部分还添加了萘甲唑林等血管收缩剂,虽然能快速消退红血丝,但长期使用会形成药物依赖,停药后症状会加重。

2.明确干眼类型,对症选择滴眼液

治疗和缓解干眼的滴眼液种类繁多,需结合自身干眼成因进行选择。泪液分泌减少引发的干眼,可选择含玻璃酸钠、聚乙二醇等保湿成分的人工泪液;睑板腺功能异常导致泪液蒸发过快而形成的干眼,可选择含甘油、亚麻籽油等脂质补充剂的人工泪液。若眼睛出现发红、刺痛等表现,怀疑伴随眼表炎症时,需先就医明确炎症情况,再在医生指导下使用抗炎类滴眼液,切勿自行用药。

3.严格遵照医嘱,正确使用滴眼液

使用滴眼液需严格遵循医嘱。人工泪液通常每日使用3~4次,每次1滴,过于频繁使用会减少自身泪液分泌,加重干眼症状。皮质类固醇类滴眼液缓解干涩的效果较好,但不建议自行购买和长期使用,需在医生指导下按疗程短期使用,用药期间还需定期复查眼压、晶状体状态及眼部感染情况。生长因子类滴眼液属于生物制剂,需在2~8℃冷藏保存,建议就医检查角膜状态后再使用。

此外,佩戴隐形眼镜会阻碍滴眼液与眼表接触,影响药效发挥,而且药物成分还会附着在镜片上,损伤镜片的同时增加眼部感染风险。因此,佩戴隐形眼镜的人群使用滴眼液时,需提前取下镜片,滴用后等待30分钟左右再重新佩戴。**药物与人**

本文编辑:李修坤

药师提醒

改善干眼,核心在于先明确类型再科学选药。只有遵循医嘱规范使用各类滴眼液,同时配合良好的用眼习惯,才能从根本上缓解干眼不适,保护眼睛健康。

