



护眼喷雾真的护眼吗

文 / 温州医科大学附属眼视光医院 周菁杨



周菁杨 药师, 药物分析学硕士。
专注于安全合理用药知识的科普和宣传, 通过通俗易懂的语言为大众提供实用的用药指导, 帮助患者掌握正确用药方法, 提升合理用药水平, 切实保障用药安全。

近年来, 随着电子产品的普及和人们用眼习惯的改变, 护眼产品市场迅速扩大。其中, 护眼喷雾凭借简单方便的使用方式和“不易晕妆、缓解眼疲劳、清爽提神、长效眼部保湿”的宣传口号, 成为许多学生、职场人群的新宠。然而, 这些宣称能保湿、提神、修复甚至调节泪液分泌的护眼喷雾, 其实际功效是否真如宣传所言? 本文将科学分析护眼喷雾的优缺点, 帮助大家更好地进行选择。

一、护眼喷雾是什么

护眼喷雾是一种针对眼部干涩、疲劳等问题的外用产品, 主要通过喷雾为眼表提供保湿或舒缓成分。根据监管分类和功能差异, 护眼喷雾一般可分为以下

两类:

第一类是“消字号”或“妆字号”眼用喷雾, 其大多属于普通化妆品, 主要用于眼部清洁与保湿。这类护眼喷雾虽常被宣传为“眼科黑科技”, 但实际上配方简单。其成分组合旨在营造立竿见影的使用体验。例如: 基础溶剂(如水或生理盐水)提供即时湿润感; 透明质酸钠等保湿剂形成短暂锁水膜, 有效减缓水分流失; 薄荷醇制造舒缓感, 可缓解不适。至于其大力宣传的叶黄素等微量成分, 更多是一种营销概念, 实际效果有限。

第二类是“械字号”眼部喷雾, 属于第三类医疗器械, 需通过药品监督管理局的严格审批后才能生产。其通常含有玻璃酸钠、神经酰胺等医用级成分, 适用于干眼症的辅助治疗, 安全性较高, 建议在医生或药师的指导下使用。

二、护眼喷雾的局限性

首先, 对于眼部干涩的问题, 护眼喷雾治标不治本。部分眼用喷雾的水分蒸发后, 可能加剧眼表渗透压失衡。此外, 薄荷醇等清凉成分带来的神经刺激, 还可能掩盖患者的真实症状。干眼的根本问题在于泪液质量和分泌量的异常, 而喷雾制剂显然难以深入泪腺调节泪液分泌。以叶黄素眼用喷雾为例, 从药物吸收角度来



看, 叶黄素对视网膜健康的确很重要, 但喷雾中大分子结构的叶黄素难以穿透眼表屏障, 导致实际吸收率明显不足。这种“治标不治本”的特性, 使其更适合作为临时应急手段, 而非长期解决方案。

其次, 护眼喷雾的安全问题同样令人担忧。目前市面上相当多的眼用喷雾属于“妆字号”或“消字号”, 其审批标准远低于医用制剂。部分护眼喷雾含有的植物提取物, 可能含有致敏成分, 因此需要使用者仔细辨别后再使用。

三、如何选择护眼制剂

针对干眼症的治疗和护理, 可根据自身不同情况进行选择:

1. 临时缓解需求

患者可选择安全无刺激的护眼喷雾作为临时应急手段, 缓解干涩感, 但不建议长期频繁使用。这类制剂虽然可以临时缓解不适, 但无法实现根本治疗, 若长期

频繁使用, 还可能刺激眼表。

2. 疾病治疗需求

患者可使用无防腐剂的玻璃酸钠滴眼液等人工泪液来临时缓解干眼症状, 症状消失后即可停止使用。这类制剂能模仿泪液成分, 润滑眼睛并保护眼表上皮, 但不宜频繁使用, 每日使用次数建议不超过6次。若需长期使用, 需在医生指导下进行, 并定期复查。若症状加重或出现刺痛、红肿等不适, 需立即停用并主动寻求专业治疗, 根据自身状况遵医嘱使用处方类滴眼液、眼膏或凝胶。

总而言之, 通过对比可发现, 护眼喷雾无法真正取代药物治疗。它们更适合作为一种临时缓解手段, 而非治疗的首选。眼睛是人体最精细的器官之一, 在选择护眼制剂时, 应以安全性和有效性为首要考虑, 而非盲目追求便捷或跟风网红产品。每位患者应认清产品属性, 不轻信夸大宣传, 在症状明显时及时寻求专业医疗帮助。

万物与人