



歡迎訂閱
電子報

藥物食品安全週報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER



2022年4月22日
發行人：吳秀梅 署長

第866期

1 您用眼過度了嗎？看看五大症狀是否找上門！

無論使用電腦、追劇或玩手遊，我們的生活與3C產品幾乎密不可分，也造成用眼過度的問題！尤其長時間盯螢幕，使眨眼次數減少、降低淚液分泌，若再加上光線不足、距離螢幕太近、長時間待在冷氣房或是配戴隱形眼鏡等，都可能導致眼睛乾澀、搔癢、疲憊等乾眼症狀發生。不少民眾會自行購買眼藥水來緩解眼睛疲勞，但這些產品可以如保養品一般，頻繁地使用嗎？

眼睛不適的五大症狀—乾、疲、紅、癢、刺

食品藥物管理署（下稱食藥署）解釋，正常狀況下，眼睛表面會經由眨眼的動作，均勻分布一層由油脂、水液、黏液所構成的淚液層，若分泌不足或分佈不均，可能會造成眼睛乾澀、疲勞、發紅、搔癢及刺痛等症狀。

護眼妙方，牢記20-20-20法則

眼科醫學會建議，民眾可運用20-20-20護眼法則：使用20分鐘行動裝置、休息20秒、並往20英尺（約6公尺）



以外的遠處眺望，使眼睛獲得放鬆。此外，調整使用電腦時的坐姿、減少強光刺激；平時注重飲食均衡，多吃些五顏六色的蔬果補充葉黃素、花青素及維生素，並多攝取富含Omega-3的食物如魚類、堅果等，才能從內而外保護好靈魂之窗。

食藥署提醒，眼睛不適時應就醫確認是否有其他病理因素，若確認只是一般性疲勞，在使用市售眼用製劑前，也要詳閱使用說明書，以免護眼不成反傷眼。

2 眼睛乾得受不了！食藥署教您選擇眼用製劑

市售眼用產品主要針對五大症狀加以緩解：

①乾：針對眼睛乾澀的症狀，具補水功能的成分主要是氯化鉀、氯化鈉等離子平衡液；另外，具保水功能的成分如羧甲基纖維素(CMC)、軟骨素硫酸鈉(Chondroitin sulfate sodium)等增稠保濕劑，通常人工淚液中含有這些成分。

②疲：針對眼睛疲憊，會添加一些營養成分促進新陳代謝，如維生素A、維生素B群、維生素E、牛磺酸等；另外，硫酸甲酯新斯狄明(Neostigmine Methyl-sulfate)可改善眼球肌肉的收縮力，減緩疲勞。

③紅：針對眼紅症狀，血管收縮成分(如Naphazoline、Tetrahydrozoline)可改善眼睛充血的狀況，但有些成分不適合長期使用，以免造成眼睛反彈性充血，使症狀更加惡化。此外，若患有青光眼，使用前應先諮詢醫師或藥師。

④癢：針對眼睛搔癢，抗組織胺成分如Chlorpheniramine、Diphenhydramine可緩解過敏現象，舒緩症狀。

⑤刺：針對眼睛發炎時，含甘草酸二鉀(Dipotassium glycyrrhizinate)、氨基己酸(ϵ -Aminocaproic Acid)等成分的產品可抗發炎，減少刺激。

為了讓眼睛疲勞症狀獲得舒緩，有些眼藥水會添加薄荷醇來達到清涼效果；還有為了避免眼藥水開封後造成污染，許多產品也會添加防腐劑如Benzalkonium chloride、Chlorobutanol等，長期使用反而會對眼睛造成傷害。

諮詢醫師與藥師，選擇適合自己的人工淚液

食藥署提醒，眼睛不適時，應先向醫師或藥師尋求協助，挑選適合自身狀況的產品，若是一般乾眼症狀，可選擇成分相對較單純的人工淚液。市面上有不同劑型的人工淚液可供民眾選擇，包括：多次劑量眼藥水、單支裝眼藥水、凝膠、藥膏等，民眾可諮詢醫師與藥師後再選擇。



一般民眾經常忽略的是，多次劑量眼藥水開封後僅能保存28天，且多含防腐成分，若對防腐劑較敏感，可考慮單支裝人工淚液。然而，單支裝人工淚液若不具回蓋設計，開封後未用完即需丟棄，有回蓋功能者，只能在開封後1天內使用。而凝膠和藥膏黏稠度都比眼藥水高，尤其藥膏的黏稠度最高，使用後易造成視力模糊，應在睡前使用為佳。

從清澈到黏稠，間隔五分鐘

當有需要同時使用兩種以上眼藥水或眼藥膏時，正確使用非常重要。順序上要先使用清澈的劑型，間隔至少五分鐘後再使用較黏稠劑型，例如先點眼藥水再點眼藥膏。建議完整步驟如下：

- (1)使用前先洗淨雙手。
- (2)若有戴隱形眼鏡需先取出(少數產品除外)。

(3)將頭後仰、眼睛朝上看，以手指拉開下眼皮。

(4)將眼藥水/凝膠/藥膏點（擠）入眼白和眼瞼中間凹溝中，並留意瓶口勿碰觸到眼睛。

(5)輕閉雙眼，並轉動眼球使藥品均勻分布。

(6)若是點藥水或凝膠時，可按壓眼睛內側，避免藥水流進鼻淚管，使藥效減低。

食藥署提醒，除了透過人工淚液來緩解不適之外，別忘了，適當的休息，調整生活作息，才是保護眼睛的根本之道。

3 冷鏈藥品也有GDP！ 食藥署保障您的用藥安全

為維護民眾用藥品質與供應鏈安全，食藥署自100年起推動藥品實施優良運銷規範（Good Distribution Practice, GDP），並增訂藥事法第53-1條，明定執行西藥批發、輸入及輸出作業之藥商應符合GDP。

目前我國針對藥廠與持有藥品許可證之販賣藥商實施GDP，再依風險程度將從事冷鏈藥品（如須冷藏或冷凍疫苗等）批發、輸入及輸出之販賣業藥商納入GDP管理，並要求該類藥商自111年1月1日起應符合GDP規範，若未取得GDP許可者，依規定不得批發冷鏈藥品。

從保存到運輸，皆須符合儲存條件與溫度規定

食藥署說明，藥商從事冷鏈藥品儲存或運輸作業時，應符合藥品的儲存條件，儲存藥品之倉庫（或冷藏設備）應依其空間及產品擺放位置，執行溫度測繪評估，並依點位放置連續式溫度記錄器及溫度警報裝置；運輸冷鏈藥品時，必須使用保冷包裝或冷藏車輛運送，並訂出嚴謹的管制與監控措施。



此外，藥商、醫療機構及藥局採購冷鏈藥品作業時，應確認藥品供應商已取得GDP許可，其許可記載之作業項目應包含「供應（含冷鏈藥品）」；當藥商供應冷鏈藥品予下游藥商時，應確認其已取得GDP許可作業項的「採購（含冷鏈藥品）」項目。相關資訊可至本署網頁（www.fda.gov.tw）之業務專區-製藥工廠管理GMP/GDP>GDP專區>符合PIC/S GDP藥商名單查詢。

為了讓民眾用藥更安心，食藥署將持續推動全面實施藥品GDP，使藥品品質管理制度更臻於完善。



隱形眼鏡配戴小叮嚀

四



不可以超過
建議配戴時限

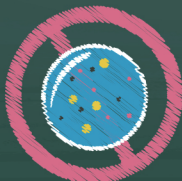


不可以戴著睡覺

不



不可以與他人共用



不可以留
髒污在鏡片上

二



配戴前要洗手



戴上鏡片再化妝，
摘下鏡片才能卸粧

把握**四不二要**，
配戴安全可靠！

隱形眼鏡

須經由眼科醫師或驗光人員驗光配鏡。配戴後若有任何不適，

應立即請眼科醫師診治，並定期追蹤檢查以維護眼睛的健康。

隱形眼鏡使用後，請投入垃圾桶，切勿丟棄於馬桶或水槽，以免致環境問題。

