



涼感眼藥水可以常用嗎？藥師教你正確用法！

眼 睛疲勞時，使用涼涼的眼藥水好舒服！但是，市面上涼感眼藥水的種類繁多，錯誤使用反而會讓眼睛更不舒服。食品藥物管理署(下稱食藥署)特別邀請郭建宏藥師為大家說明涼感眼藥水的正確知識，教大家正確使用眼藥水、保護靈魂之窗。

看功能判斷眼藥水成分，確認能否長期使用

郭建宏藥師表示，涼感眼藥水中，帶來清涼感的關鍵成分為「薄荷醇」，能使人感到清涼且舒緩不適。

民眾可從包裝、仿單直接看成分資訊，也能利用產品宣稱的功能，大致判斷含有哪種成分，進而了解能否長期使用。

宣稱「消除眼睛充血」功效者，成分為血管收縮素，可以改善眼睛紅的症狀，但頻繁使用會造成「反彈性充血」，停用後眼睛充血會更嚴重，因此，建議症狀改善後就停用。

宣稱「消炎」者，則含有抗發炎成分，最常見為甘草鹽類 (glycyrrhizate)，

能改善眼部紅腫熱痛、輕微刺癢的發炎症狀。含消炎成分的眼藥水，同樣建議症狀改善後就停用，並且避免在有傷口時使用。

眼藥水是如何消除眼睛充血？

透過血管收縮素可改善紅眼的症狀

★小心頻繁使用恐造成反彈性充血，建議症狀改善後就停用。

針對「眼睛癢」用途，產品常會宣稱「止癢」，功效成分以第一代抗組織胺為主，能改善過敏引起的癢感，在花粉過敏(花粉症)流行的日本，很多眼藥水產品中都會添加抗組織胺。郭建宏藥師提醒，含抗組織胺成分的眼藥水，在症狀緩解時就需停用。此外，含類固醇眼藥水能止癢，但屬於處方藥品，須由醫師開立處方箋後取得。

針對「眼部疲勞」用途，宣稱「改善疲勞」的成分常見有維生素B2、B5、B6、B12、維生素E、牛磺酸等成分。若涼感眼藥水中僅含有維生素，不含血管收縮素、抗發炎、止癢的功效成分，長期使用則相對安全。

文字撰寫 | 食力編輯群