

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

PART 1

戴隱形眼鏡可以點眼藥水嗎？聽聽專家怎麼說

眼睛是靈魂之窗，現代生活處處是3C產品，難免會用眼過度，感到疲勞、酸澀。因此，不少民眾會選擇用眼藥水或人工淚液來滋潤眼睛。但是，配戴隱形眼鏡的民眾也能使用嗎？食藥署邀請眼科診所林穎新醫師來為民衆解答！

林穎新醫師表示：一般眼藥水與人工淚液常含防腐劑成分，與隱形眼鏡一起使用時，可能會累積在鏡片上造成眼睛負擔，藥水中的其它成分也可能與隱形眼鏡材質產生交互作用，因此不建議在戴隱形眼鏡時使用眼藥水與人工淚液。

但是民衆也不用擔心，少部分眼藥水與人工淚液在製作與配方上經過特別設計，可以在戴隱形眼鏡時同時使用，例如專為戴隱形眼鏡所設計的單支裝、且不含防腐劑的人工淚液產品。由於此類產品種類較少，建議使用前詳細閱讀產品標示或仿單，再次確認是否可與隱形眼鏡同時使用。



戴隱形眼鏡點眼藥水？

點眼藥水(眼藥膏)時，建議您先取下隱形眼鏡，待10至15分鐘再點。之後的等待時間，請參照醫囑、藥品仿單及個人狀況...做調整。

一般情況下，生理食鹽水不建議點入眼睛

至於生理食鹽水能否直接點入眼中？林穎新醫師說，生理食鹽水與血液成分相似，人工淚液成分則接近眼睛自然淚水，兩者並不相同。因此，生理食鹽水適合沖洗隱形眼鏡，不建議點入眼睛，通常只有在異物入侵眼睛或化學藥劑接觸眼睛時，才會用大量生理食鹽水沖洗眼睛。

點眼藥水前，請先取下隱形眼鏡

林醫師提醒：通常需要使用眼藥水或眼藥膏時，表示眼睛已經不舒服或產生疾病，此時不戴隱形眼鏡會更好。點眼藥水時，建議先取下隱形眼鏡，待十至十五分鐘後再點，點完後再等待十至十五分鐘，讓眼睛充分吸收藥水。若是點眼藥膏，則須依醫囑、藥品仿單及個人狀況等，再延長等待的時間。

此外，長期使用人工淚液，並不會讓淚液分泌減少或產生乾眼

症；但若含有類固醇的眼藥水，則不建議自行長期使用，以免產生副作用。林醫師建議每天使用人工淚液與眼藥水的次數在四次以下，最多不超過六次。

食藥署也提醒，購買眼藥水或人工淚液等產品時，務必看清楚產品標示與藥品仿單，確認使用條件與方法後再使用。

PART 2

戴隱形眼鏡不舒服？先找出原因

戴隱形眼鏡時，經常會覺得眼睛乾澀不舒服，想要點眼藥水或人工淚液來滋潤，但又聽說戴隱形眼鏡時不能點眼藥水，否則會造成眼睛受傷壞死，這是真的嗎？

解決造成眼睛不適的原因，比挑選藥水更重要！

對於坊間謠傳戴隱形眼鏡時使用眼藥水，會造成視神經壞死、視網膜剝離，林醫師說明：「眼球構造有內外部，而一般隱形眼鏡對眼球的影響多在眼球表面，因此不太會造成這些問題，僅是特殊案例。」

配戴隱形眼鏡前，應遵循眼科醫師的指示購買後，確實依照產品說明書上所寫的正确配戴及保養方式。

當配戴隱形眼鏡造成不適時，應先停止配戴！



不過，林醫師也提醒：對眼睛來說，隱形眼鏡是一種造成負擔的異物，當眼睛感到乾澀不適時，應先確認配戴時間是否過長？是否使用不適合的產品？當有這些問題，與其使用眼藥水或人工淚液來舒緩，不如先停止配戴，或是選購含水量低、透氧量高的隱形眼鏡產品，以減少眼中水分被鏡片吸收的可能。醫師也強調，適度閉眼休息、輕輕轉動，讓眼睛自然產生淚液，也是舒緩眼睛不適的好方法。

食藥署也呼籲民衆，配戴隱形眼鏡前，應遵循眼科醫師的指示；購買後，確實依照產品說明書上所寫的正确配戴及保養方式。當配戴隱形眼鏡造成不適時，應先停止配戴，若產生嚴重症狀時，則應立即尋求專業眼科醫師的協助，才能確保眼睛的健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一八期）

小兒發燒莫驚慌

季節交替之際是感冒的好發時期，尤其是遇到家中幼童出現發燒情況，更是讓家長心急如焚，困惑到底該不該給退燒藥？食藥署提醒民衆，當孩子出現不明發燒症狀時，應立即就醫，切勿自行給予退燒藥，以免延誤治療。下列有四大重點，請家長牢記在心：

(1) 小孩發燒，應先就醫瞭解原因

發燒是身體出現警訊的一種症狀，通常是人體啟動免疫反應的表現，並非病因。因此當幼童發燒時，應立即就醫治療，瞭解引起發燒的原因，再對症下藥，切勿自行購買退燒藥。

(2) 仔細觀察，渡過發燒二階段

★第一階段「發冷期」

體溫持續上升，手脚冰冷，甚至出現發抖症狀。此階段應以保暖為主，不建議進行物理性降溫（如睡冰枕），否則可能延長發冷期，讓幼童更加不舒服。

★第二階段「發熱期」

全身逐漸溫熱，可能會伴隨呼吸心跳加快、倦怠等症狀。此階段應適時補充水分，可給予物理性降溫，若幼童發燒溫度超過攝氏三十八·五度且有不舒服感，可適時給予退燒藥。但需要注意的是，退燒藥是為減緩發燒所出現之不適感，讓幼童得以充分休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

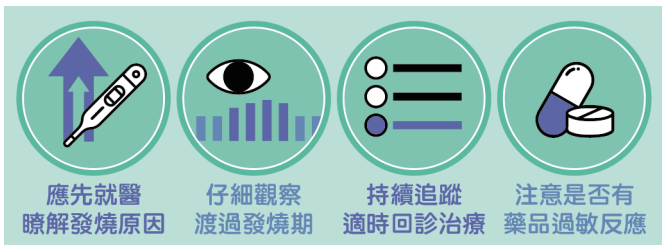
★第三階段「散熱期」

開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此階段應適時補充水分，提供飲食，補充足夠的營養與熱量，並記得適當的給予保暖、擦汗或替換乾爽衣物。

(3) 持續追蹤，適時回診治療

建議家長記錄幼童發燒之最高溫度及頻率，若持續高燒超過二天、發燒

最高溫及頻率沒有減緩、退燒時出現活動力下降或食慾不振等情形，建議立即回診治療。



(4) 注意是否有藥品過敏反應

服用含非類固醇抗炎藥的退燒藥時，可能會引起罕見嚴重皮膚過敏反應。因此，食藥署提醒，用藥時應注意幼童是否出現「疹、破、痛、紅、腫、燒」等六大症狀的藥品過敏反應，若有疑似症狀，應即刻停藥，並及早就醫處置。

(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八三三期)

破解類固醇藥膏三大迷思

有人說類固醇藥膏擦了皮膚變薄，能不擦就不要擦？但是市面上許多外用藥品都含有類固醇成分，到底該怎麼辦。對此，食藥署教您如何正確使用類固醇藥膏，並破解常見三大迷思。

【迷思一】症狀差不多，上次剩的藥繼續用？

類固醇藥膏主要有四大作用：抗發炎、免疫抑制、抑制增生、血管收縮，且有效治療皮疹等炎症性皮膚病，如癢疹、濕疹、皮膚炎、掌蹠膿疱症、乾癬；但對於其他的皮膚狀況，如瘡、真菌性皮膚感染則毫無用處，甚至有害。

外用類固醇藥膏的藥效強度，按血管收縮程度可分為七個等級，第一級最強，第七級最弱。較溫和的類固醇藥膏，如一%氫化可體松 (Hydrocortisone)，為醫師、藥師及藥劑生指示藥品，可以從藥局購買；強效類固醇藥膏，如〇.〇五%可洛貝他索 (Clobetasol)，則為處方藥品，須由醫師診治、開立處方才能使用。食藥署提醒您，使用外用類固醇藥膏前，建議先洽詢醫師或藥師，切勿因症狀差不多就自行亂用藥。

【迷思二】擦類固醇藥膏皮膚會越來越薄，所以能不擦就不要擦？

長期使用類固醇會出現皮膚變薄、萎縮的副作用，也可能造成毛囊發炎、

刺痛及感染。當皮膚變薄時，病人常會看到像蜘蛛網的皮下血管，但如果正確使用類固醇藥膏，產生副作用的風險非常小，且如果在出現副作用的初期就停藥，多可恢復正常，民眾無須過度擔心。

【迷思三】藥膏不是擦越厚效果越好

類固醇藥膏的使用應是塗抹薄層，以可覆蓋患部為主，建議可使用指尖單位 (FTU) 來確認使用量。一個 FTU 是指把藥膏 (像擠牙膏一樣) 擠在食指上，從食指尖直到第一指關節 (成人約一.五、三公分) 的藥膏量，大約〇.五公克。

特別注意的是，十二歲以下孩童長期使用類固醇藥膏，較易引起庫欣氏症候群及腎上腺功能障礙；如果兒童的治療部位被尿布或繃帶覆蓋，將會吸收更多的藥物，增加副作用發生的風險。

食藥署也提醒，對於類固醇藥膏用藥如有任何問題，可在領藥或購買藥品時，諮詢醫師或藥師，若有顯著副作用或症狀持續惡化，應立即停藥，並尋求專業醫療協助。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二八期)