

“一天滴十几二十次，眼睛还是很干”

“网红眼药水”

为何越用越酸涩？

眼科专家为你揭秘

“医生，这个眼药水很红的，我一开始用效果很好，滴了后眼睛很滋润。现在一天滴十几二十次，眼睛还是很干。”近日，宁波52岁的朱大伯来到了宁波大学附属第一医院眼科施彦副主任医师的诊室。

施彦介绍，门诊中，不少患者和朱大伯一样长期使用国外网红眼药水，结果得不偿失。



施彦医生在为患者做检查。

1 一天滴十几次眼药水还是眼酸涩

朱大伯的工作需要长时间近距离视物，因此经常觉得眼睛酸涩。两年前，朱大伯的儿子送给他两瓶眼药水。这款眼药水产地在日本，不需要处方就可以在商店购买。而且，这款眼药水在国内网络上颇具人气，堪称“网红眼药水”。据介绍功效有：消除疲劳、去红血丝、消除红色丝、保护眼角膜……

朱大伯决定试试看。一开始，他按说明每天滴两次，一次1-2滴。效果果然不错，眼药水还带有清凉成分，用了后，眼睛一下子“亮”了，疲劳感大大降低，而且没那么干涩。用完这两瓶后，朱大伯又让儿子定期为自己代购眼药水。

慢慢地，朱大伯发现一天滴两

次不够，就改为滴三四次，后来就用得越来越频繁。“我现在一天滴十几次二十次，有时候，隔一会儿就滴，不滴就觉得不舒服。可是，效果越来越差，比之前没用这个眼药水的时候还容易视疲劳，还要酸涩。”朱大伯说，他这才意识到不对劲，决定来医院检查。

2 有明显炎症、眼部血管部分萎缩

经检查，朱大伯的眼睛主要存在两个问题：一是有明显炎症；二是部分血管有较明显的萎缩。在这两个问题的作用下，朱大伯才会觉得眼睛越来越酸涩、疲劳，频繁滴眼药水也无济于事。

施彦分析，这两个问题的产生，都和朱大伯长期使用网红眼药水有关。首先，眼药水中含有防腐剂，长期刺激眼睛，容易产生炎症；其次，和

很多网红眼药水类似，这款眼药水中也含有收缩血管的成分。因此，能达到功效中宣传的消除红血丝。但是，长期使用会频繁刺激眼部血管收缩，导致血管萎缩，从而影响到眼部供血，导致眼部营养跟不上，更容易疲劳。

长期大量使用含收缩血管成分的眼药水，部分眼药水会流入泪管，被身体吸收，可能还会导致血压升

高。尤其是本来就有高血压的患者，可能还会因此出现头痛、头晕等症状。

根据朱大伯的状况，施彦给出了治疗方案：首先，停用网红眼药水；其次，改用没有防腐剂的眼药水；另外，进行相应的抗炎治疗。

半个月后，朱大伯来复诊，自述眼睛疲劳、酸涩的情况有明显改善。

3 不要自行购买使用“网红眼药水”

施彦介绍，在门诊中，经常碰到了“网红眼药水”的患者。他们普遍表示，一开始效果相当明显，后来效果越来越差。

“这些网红眼药水，一般都含有防腐剂和一定的药物成分，对缓解眼部疲劳、去除红血丝等确实有一定作用。但是，这个作用是暂时

的。其中的药物成分，在眼科的日常诊疗过程中，不会常规使用。而且，由于是非处方眼药水，可以随意售卖购买，针对性不明确，往往用着并不对症。”

施彦建议，不要自行购买、使用这些“网红眼药水”。如果要自行购买眼药水，最好选择独立小包装，不

含防腐剂的眼药水。当然，更有效的方法是到正规医院的眼科就诊。

另外，一般情况下，眼药水每天一般使用两三次就够了，不需要频繁使用。如果连续使用一周以上都没有明显的效果，那么建议及时停用，并及时就诊。

记者 王颖 通讯员 庞赞文/摄

她听信“神医”偏方 半天喝下7公斤水 却在ICU昏迷 整整3天……

被“三高”找上十余年，刘阿姨（化名）终日与医院打交道，痛苦不堪，直到她遇上一位“神医”。本以为可以根据“偏方”改善病情，没想到，不仅没有达到预期的效果，刘阿姨还被送进了ICU……

刘阿姨今年60岁，多年来她一直被高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病困扰，为此她不得不每周到医院报到。几天前，她回老家遇到一位村中的“神医”，得知了一个偏方：大量饮水。“神医”告诉刘阿姨，水是生命之源，可以治疗百病，只要剂量足够，就能够稀释血糖和血脂，糖尿病和高血脂自然就会不药而愈。正为此而苦恼的刘阿姨像是抓住了救命稻草，于是立即买来了7公斤的矿泉水。

她先将一部分水加热后装了2大瓶热水壶，剩下的水又煮了紫菜汤，在半天内一饮而尽。然而事与愿违，大量的水不仅没有治好刘阿姨的病，反而让她很快陷入昏迷。好在老伴及时发现了这一异常，并将其送至宁波市医疗中心李惠利医院。

急诊科接诊后，将刘阿姨收入ICU监护治疗。当日值班的叶恭杰医生鉴于患者当时神志已经完全不清，立即给予气管插管并接呼吸机机械通气，避免因呼吸停止而危及生命。

就在此时，化验结果也出来了：血钠只有113mmol/L。正常的血钠范围为135-145mmol/L，刘阿姨属于严重的低钠血症，她体内的电解质处于失衡的状态。

“人体的肾脏存在一个最大排泄速率，每分钟大约为16毫升。而刘阿姨的饮水速率已经大大超过了肾脏的最大排泄速率，导致水分堆积在人体中稀释了血钠，即稀释性低钠血症，这就是水中毒。”叶恭杰解释，过剩的水分子会渗透细胞膜进入全身各处细胞内，而脑细胞则首当其冲，脑细胞的水肿会导致颅内压升高，轻则出现头痛、恶心、呕吐、乏力的症状，重则像刘阿姨那样出现昏迷甚至危及生命。

针对于患者的病情特点，叶恭杰立即予以利尿加速体内水分排出，脱水减轻脑水肿降低颅内压，同时适当补充浓钠来提高血渗透压，以减少水分向细胞内的移动。经过两天的治疗，刘阿姨排出了近7000毫升的尿液，血钠逐渐上升至130mmol/L以上，接近正常水平，神志也逐渐转清。到了第三天，她成功脱离呼吸机，精神状态也明显改善。

记者 陆麒雯
通讯员 方雪威 张林霞

如何守护老年人的“脑健康”？ “长寿时代 健康有约”论坛举行

老龄化时代，如何更好地守护老年人健康？1月27日上午，“长寿时代 健康有约”脑健康与老年健康服务高质量发展论坛举行。来自复旦大学医院管理研究所、上海交通大学医学院附属瑞金医院等单位的相关专家以脑健康与老年健康服务的高质量发展为主题，围绕老龄社会老年健康发展趋势进行了探讨。

老龄化社会，脑科疾病是导致高龄老人致死、致残的主要原因，要想保证老年人长寿且有健康的身体状态，

必须重视脑健康。论坛上，复旦大学医院管理研究所所长高解春做了《公立医院高质量发展形势下民营医院的策略和管理》的演讲，上海交通大学医学院附属瑞金医院原党委副书记、终身教授陈生弟也以《全景透视健康险行业九大发展趋势》为题进行了发言。

进入长寿时代，人类疾病谱系发生了根本性变化，长期带病生存成为常态，医养服务也从原来以疾病治疗为核心逐渐向预防、康复和慢病管理转变。

活动现场，浙江省首个按三级医院标准建设的脑科专科医院——宁波泰康脑科医院正式亮相，医院宣布成为上海交通大学医学院附属瑞金医院（神经内科和神经外科）专科医联体成员单位，现场还举行了医院和宁波市临床病理诊断中心、上海冬雷脑科医院等单位的合作签约仪式，今后双方将在多领域开展合作，充分利用各方优势资源，促进医院学科建设与人才队伍打造。

记者 孙美星