

## 咕溜、咕溜轉 眼睛「洗」乾淨？正視洗眼液的副作用！

日本藥粧風行台灣，現在連「洗眼液」都開始大舉進攻消費市場，並大打電視廣告，標榜有殘粧或眼睛不舒服時都可以用來清洗眼睛，還號稱能夠抗菌、抗過敏、抗發炎、消除眼睛紅腫、痛、癢或去除乾澀等功能。

這類商品的使用方法是將約 5~10 ml 的洗眼液倒在小容器中，再反扣在眼睛上，使眼睛浸潤在洗眼液中，達到清洗效果。但是眼睛真的需要這樣清洗嗎？而且在清洗頻率上，不少商品標榜一天可以洗 3~6 次，這種比飯後刷牙還高次數的清洗頻率，真的沒有問題嗎？

眼科醫師對此搖頭，並提醒消費者——這類商品不能經常或長期使用，否則反而容易造成乾眼症、眼睛不適、角膜炎甚至眼睛潰爛，到底是為什麼呢？

### 洗眼液成分與適應症

洗眼液的種類很多，成分並不盡相同，一般而言，成分可能包含水分、抗組織胺、胺基酸、血管收縮劑、軟骨素，甚至微量的抗生素等。不過，正常健康的眼睛並不需要特別使用洗眼液清洗，而且正常的眼淚當中含有許多無法人工合成的重要成分：例如生長激素、微量電解質、營養成分、殺菌成分等。洗眼液無法涵蓋所有成分，所以用洗眼液過多且不當地沖洗眼球表面，不僅不需要，甚至可能會破壞眼球表面淚液膜層的平衡狀態而造成傷害。

不過，在某些特殊狀況下，是可以使用洗眼液或其他淚液替代品沖洗眼球表面，這包含了無法清除的眼表異物、錯點藥物、在不乾淨的地方游泳或是化學用品灼傷等。遇到這種情形，可以用大量清水沖洗，或是使用洗眼液沖洗。若是因為卸粧不全造成眼睛不適，建議使用人工淚液輕微濕潤沖洗即可，除非殘留太多不易清除的化粧品，否則不建議大量使用洗眼液沖洗。

消基會指出，最好的洗眼液其實是人的眼淚，因為眼淚含有可以殺菌的成分、黏液、油脂、免疫球蛋白等，沒有任何洗眼液或人工淚液的成分，可以比人體的淚水還適合眼睛的滋潤殺菌。如果游泳池的水質較差或含有過量的氯含量，可在游泳後使用洗眼液，也可在工作環境污染接觸眼睛等情況下暫時使用。不過眼睛如果已經紅腫疼痛或有其他眼疾就不該使用洗眼液，患者必須先尋求醫師的診斷處置。

一般而言，眼科醫師並不鼓勵或主動幫患者洗眼睛，除非患者的

眼睛有異物侵入，如砂子、化學用品等，並且是在眼睛沒有傷口或受傷的前提下才可以進行。

### **長期使用洗眼液 vs. 可以使用生理食鹽水嗎？**

至於有人拿生理食鹽水來沖洗眼睛，其實生理食鹽水和洗眼液的成分並不會相差太多，只是因為配方不同，生理食鹽水不似洗眼液有藥性成分，所以沖洗後並不會涼涼的；但和洗眼液一樣，都建議在上述必要的情況下才適合偶爾使用。

不論是洗眼液或生理食鹽水，兩者多少都有防腐劑的成分，如果一直持續大量使用，等於讓眼睛暴露在防腐劑的浸潤中，倘若防腐劑成分過多，可能會破壞眼睛的表面結構、傷害角膜上皮細胞，嚴重者可能會角膜潰瘍；其次，洗眼液並非人工淚液，若過度使用，容易影響淚液分泌的品質，或造成淚液在眼球表面分布不均，自我清潔能力下降，反而會使眼睛更加不適。另外，有一些年長者甚至會自製鹽水來洗眼睛，更是絕對不行，不只濃度難以調整，還可能因此感染潰瘍，對視力造成嚴重的傷害。

消基會提醒，洗眼液若是標榜不含防腐劑，則拆封之後必須在24小時內使用完畢，否則將會造成細菌、黴菌等病菌孳生，引發感染的危險。

### **慎用洗眼液**

如果覺得眼睛有乾澀，也可以靠人工淚液滋潤，洗眼液只能視為一種輔助工具，在使用的時候，本身要先洗臉、卸粧乾淨，並卸除隱形眼鏡；另外，要注意除了雙手要清洗乾淨，拿來清洗眼睛的洗眼杯在使用前後也要充分清潔，因為該商品屬於重複使用，容易孳生細菌，如果不注意清潔衛生，反而容易導致眼睛感染。再者，這類物品絕對不要和其他人共用，且開瓶後必須在1個月內使用完畢，使用後必須緊閉瓶蓋，置於陰涼處。如果裡面出現懸浮物就不要再使用了。

### **眼睛保健小常識**

只要適時眨眼與休息便能作為眼睛的保健，因為根據研究，眼淚分泌和眨眼次數是成正比的，多眨眼可以使淚水均勻分布在結膜表面，保持滋潤，尤其專注用眼一段時間後，一定要讓眼睛充分休息、眨眼、眺望遠方或閉目等。如果想要使用洗眼液，最好先諮詢過醫師的意見、檢查並確認眼睛狀態再使用會比較安全。（文摘自消基會網頁）

嘉義區監理所 關心您