

国家药监局规范“美瞳”市场

选购彩色隐形眼镜 这些事项须知晓

10月28日,国家药监局医疗器械监管司指出,各级药品监管部门要持续加大对违法违规生产经营彩色隐形眼镜行为的查处力度。据了解,国家药监局自2022年9月1日起,在全国范围内组织开展为期3个月的规范装饰性彩色隐形眼镜生产经营行为专项行动。

“美瞳”属于医疗器械 并非化妆品

隐形眼镜也叫角膜接触镜,是无色透明的,是软性的。“美瞳”则是彩色隐形眼镜,里面是带有色素的,合格的产品是两层内外透明,夹着色素在中央。它们都属于国家药监局第三类医疗器械。

国家对于第三类医疗器械定义为最高级别,是指植入人体,用于支持、维持生命,对人体具有潜在危险,对其安全性、有效性必须严格控制的医疗器械。

由此可见,彩色隐形眼镜并非大家定义成的“化妆品”,而是一种与人工心脏瓣膜、人工肾一样必须严格监管的医疗器械。也因此,经营此类产品的商家需要取得医疗器械经营许可证。

戴隐形眼镜 到底伤不伤眼?

有的人认为,戴隐形眼镜会损伤眼角膜,造成视力下降;还有一些人认为,自己已经习惯戴隐形眼镜,并没发现视力有损伤。

其实,戴隐形眼镜主要会诱发眼干,眼睛表面存在一层“泪膜”,它具有润滑、清洁等作用,隐形眼镜佩戴的位置在眼睛表面,在一定程度上会改变泪膜的稳定性而诱发干眼。

眼部泪膜成分不足或不稳定的人戴隐形眼镜,也可能会加重眼干、眼痛等不适,造成佩戴不耐受。但只要选择正规厂商生产的隐形眼镜并注意科学佩戴,一般对角膜及眼睛的

危害是很小的。

不过,角膜供氧的80%源自空气,美瞳比普通隐形眼镜透氧率低,长时间佩戴可能导致角膜缺氧、角膜上皮剥脱或感染,及角膜缘新生血管的长入(黑眼珠里有血丝)。

此外,有一些伪劣的美瞳,是色素直接染色在上面,这种色素有可能会掉下来,可能会引起眼睛过敏,也会印在角膜和结膜表面,引起色素沉着,同时还会增加感染的风险。

戴隐形眼镜注意以下问题:

1. 不宜佩戴时间过长。每天佩戴隐形眼镜最好不要超过8小时,否则易造成角膜缺氧;另外,还要记得经常眨眨眼睛,尽量每小时让眼睛放松休息一下,避免眼疲劳。

3. 注意卫生。非日抛的隐形眼镜盒尽量放在干燥的环境里并每周消毒,否则容易滋生细菌。眼镜盒不能一直使用,注意每隔3个月更换一次,即便很久不戴,也要每天更换护理液。

4. 戴好眼镜再化妆。应先戴好隐形眼镜再开始化妆;卸妆前,应当先取下隐形眼镜。这样做主要是为了防止脸上、手上残余的化妆品、卸妆水等对隐形眼镜造成污染。

5. 睡觉时不戴隐形眼镜。入睡时,由于眼睛是闭着的,因此角膜更容易缺氧。

选购隐形眼镜注意事项

选购彩色隐形眼镜及其护理产品时要特别注意:

1. 应从具备相关经营许可证的医疗器械经营企业购买,并查看所购产品是否取得医



疗器械注册证,仔细查看产品包装是否有医疗器械注册证编号、生产企业名称、生产日期等信息,并妥善保存购买凭证。

2. 选择隐形眼镜时,可靠品牌是一方面,更重要的是通过以下3个维度挑选。

透氧性:目前隐形眼镜可分为水凝胶和硅水凝胶等。从透氧性角度来说,硅水凝胶材质的隐形眼镜更好。

含水量:通常镜片越薄,含水量越高,透氧性也会越好。但盲目追求过高的含水量可能适得其反。因为镜片会吸取眼睛的水分,可能加重眼干症状。建议选择含水量40%~60%的镜片。

基弧:每个人的眼球大小、曲率都不太相同。国人眼球基弧大部分在8.4~8.6。

如果眼球的曲率比较大,而隐形眼镜镜片的基弧较小,那么镜片在眼睛里的滑动度就会变小,眼睛更容易缺氧;反之,如果眼球曲率比镜片小,镜片在眼睛里的滑动度就大,镜片的定位就会受影响,清晰度便会下降。

北京同仁医院
验光配镜高级视光师 王艳霞

6种情况勿佩戴隐形眼镜

隐形眼镜是很多近视人群的选择,相对框架眼镜来说,它更美观、更舒适、更方便,但是以下情况请勿佩戴隐形眼镜。

1. 生病时。这个时候身体免疫力处于较低水平,佩戴隐形眼镜容易增加感染风险。

2. 女性生理期时。这时眼压比平时增高,眼球充血,此时佩戴隐形眼镜易增加眼睛受损感染风险。

3. 怀孕期间。女性孕期角膜组织轻度水肿、厚度增加,处于相对缺氧状态,佩戴隐形

眼镜会增加角膜缺氧程度,引起角膜损伤。

4. 长距离骑车时。骑车时周围空气的对流速度加快,会迅速带走镜片水份,使镜片干燥变硬,造成角膜上皮损伤而诱发感染。

5. 乘坐飞机时。机舱内空气干燥,会蒸发掉眼球表面的水分,眼睛处于较干涩状态,隐形眼镜变干变硬,非常容易引起角膜上皮损伤脱落。

6. 洗澡游泳时。洗发水、游泳池水等进入眼睛,会污染镜片,造成眼部不适,还容易

诱发感染。

如果佩戴隐形眼镜不舒服,可能是以下原因:

1. 眼部干燥、痒、砂砾感、流泪、刺痛等:可能由于镜片表面干燥、表面有沉淀物、缺损或损坏造成,可以通过配适、护理、改变更换周期或更换其他材料的镜片来改善。

2. 眼睛发红:可能是泪液缺乏、护理液过敏、缺氧、机械性摩擦、感染性眼病等造成的。建议及时就医。

钱伟

科学使用锅罐 远离金属毒

不粘锅 1. 不宜过高温煎炸。不粘锅的不粘涂层其实是一层薄膜,厚度在0.2毫米左右,如果干烧或油温达到300℃左右,这层薄膜就可能受到破坏,其主要原料——全氟辛酸铵就会释出,从而对人体有害。2. 破损严重不要使用。一个有少许划破或刻痕的不粘锅无须扔掉,但在发生大的碎裂、性能受影响时应及时处理掉。

铝锅 1. 不要盛装腌制食品。腌制食品属于强酸强碱的菜肴,容易与铝产生化学反应,生成对人体有害的物质。2. 不宜高温及用金属铲炒菜。用铝锅高温煎炒菜,或使用金属铲,与铝锅碰撞、摩擦,可能使铝成分在一定程度上析出,最好避免。

铁锅 1. 炒完一道菜刷一次锅。每次做完饭菜须洗净锅内壁并擦干,以免生锈。否则人体吸收过多的氧化铁即铁锈,就会对肝脏产生危害。2. 尽量不要用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈钢的涂层消失。3. 不能用铁锅盛菜过夜。铁锅在酸性条件下可溶出铁,破坏维生素C。4. 生锈严重或掉黑渣、起黑皮的铁锅不可再使用。

陶罐 1. 不宜盛装酸性食物。陶器在酸性环境中可溶出少量的铅、镉等,长期使用易发生慢性中毒,因此不要用来盛装或烹煮酸性食物。2. 食用前用食醋水浸泡煮沸。用陶土制成的砂锅,瓷釉中含有少量铅,故新买的砂锅,最好先用4%的食醋水浸泡煮沸,这样可去掉大部分有害物质。另外,使用时应先放水,切忌干烧,否则容易出现炸裂。

李坤晓

银屑病患者 沐浴有讲究

银屑病患者,有一些生活上的问题需要注意,例如沐浴时水温不宜过高或过低,一般40℃左右为宜。银屑病的损害发生在体表,正确而合理的沐浴有助于皮损软化、脱落,改善皮肤血液循环,有利于外用药渗透而增强药效。不同类型银屑病应采取不同的沐浴方法。

寻常型银屑病患者 在病情进展期应减少沐浴次数,每周1次或2次,待病情稳定后再增加沐浴次数,一般每日或隔日沐浴1次为宜,用温水浸泡后,轻轻将皮损表面的白色鳞屑擦掉一些,用清水冲洗干净,拭干后涂擦少量外用药,能增强药效。

红皮病型银屑病患者 不宜沐浴次数太多,一般在天气凉爽时,每周1次或2次,温水沐浴或淋浴,切忌搓擦、搔抓和强行除去皮屑。病情进展期或合并心律失常、高血压病的患者,应避免热水浸泡,以免加剧病情。有条件时可在浴盆中加入淀粉或糠麸200~500克,混匀后浸浴,有收敛、止痒、除臭、镇静的作用。

泛发性脓疱型银屑病患者 在急性发疹期一般不宜沐浴,以防脓疱破溃和继发感染。待脓疱大部分消退或完全消退后,再进行沐浴,一般每周2次或3次。也可进行淀粉浴、药浴等。

沐浴后人体皮肤毛孔往往全部张开,此时外用药物可达到更好的吸收效果。皮疹严重的患者此时可外用治疗类的乳膏,而皮疹较轻或者秋冬季尚未复发的患者,此时可大量外用润肤乳液,修复皮肤屏障,更好地保护皮肤。

聂勇