

長針眼怎麼辦？



「針眼」在醫學上叫做「麥粒腫」，是一種眼皮脂腺的急性化膿炎症，常為葡萄球菌感染。當過度疲勞、內分泌失調或有些人因為體質的關係，吃太多油炸的東西（如：炸雞、薯條）、太甜的食物如冰淇淋，或睡眠不足導致皮脂腺分泌過盛而阻塞、排泄不暢，或是用不乾潔的手搓揉眼睛，都很容易感染細菌，形成麥粒腫。

治療方面：

由於針眼是急性發炎，所以會有紅、腫、熱、痛之發炎症狀。一般說來，輕微的針眼約在三至五天內便會痊癒。治療方式為局部塗抹抗生素藥膏，熱敷可加速針眼之消退；若膿點出現，則應切開排膿；若感染症狀嚴重，就必須口服抗生素。

自我照顧方式：

1. 以乾淨的毛巾沾熱水（約洗澡水般的溫度即可），雙眼輕輕閉上，將沾濕的熱毛巾蓋在雙眼上。
2. 毛巾的溫度下降後，再沾熱水，重複熱敷。
3. 每次熱敷約 5~10 分鐘，一天至少於洗澡時做一次，最好每天做 3~4 次。
4. 熱敷之後再點眼藥水，如此會使眼藥水的效果更好，症狀更能改善。
5. 營養均衡，補充維生素 A、B、C 群，忌食油炸、辛辣食物。
6. 避免便秘習慣。
7. 注意清潔，不用不淨之手或物擦拭眼睛。
8. 約一週後回診，期間請勿熬夜或過度勞累。

