

發行日期：110年5月2日

結膜炎由不同的細菌和過濾性病毒感染所引起的，它的傳染力很強，潛伏期因病毒不同而長短不一，潛伏期有些為一星期，有些則一至二天後才發病；流行的途徑主要是公共場所或家庭中接觸傳染。以結膜炎持續的時間來區分，四週以內是急性，而持續四週以上且反覆發作為慢性。以下介紹常見的結膜炎症狀：

急性結膜炎症狀

症狀是眼睛紅、眼皮浮腫、結膜水腫、結膜充血、結膜下出血，及眼睛分泌物很多、眼睛痛、眼內有異物感、怕光、流淚、耳前淋巴腺腫大。

急性結膜炎治療

(一) 急性結膜炎的病程約七至十天，即使不予治療，仍可以自己痊癒的，治療只是為了減輕症狀及預防併發症的產生，症狀治療藥物以類固醇為主，至於類固醇藥物的使用原則視臨床症狀而定。

(二) 發炎前兩天，可用冰毛巾「冷敷」以減輕疼痛。

慢性結膜炎症狀

1. 眼睛微紅。
2. 乾澀疲勞。
3. 熱癢不適。
4. 分泌物不多偶有眼屎。
5. 頻頻眨眼、流淚或少淚為主。
6. 容易疲倦。

慢性結膜炎形成原因

1. 細菌或病毒感染未徹底治癒。
2. 外界反覆刺激，如風吹，煙燻及飛塵等。
3. 眼瞼問題，如倒睫毛一直刺激眼睛，或眼瞼外翻使結膜長期曝露在空氣中，造成乾澀發紅。
4. 淚囊炎及眼睛周圍的皮膚發炎。
5. 乾眼症因淚水分泌減少無法有效濕潤眼睛，對外界環境刺激較敏感。
6. 長期點眼藥，對眼藥中的成份或防腐劑起反應。

慢性結膜炎治療

1. 主要是要找出病因，對症下藥，若是因細菌感染又對治療無效時，則必須檢測出致病菌才能給予有效的藥劑。
2. 若外界環境造成，則應儘量避免接觸刺激源，如減少外出可以減少風吹及接觸油、煙、灰塵。
3. 眼瞼問題，需考慮手術治療。
4. 清除眼瞼緣之分泌物、熱敷、洗淨睫毛及點藥膏和口服抗生素。
5. 乾眼症，勿使用不含防腐劑的人工淚液。

6. 長期點眼藥者先停藥。

結膜炎照護須知

1. 注意個人衛生，勤加洗手。
2. 避免用手揉眼睛的不良習慣，必要時以乾淨衛生紙擦拭。
3. 盥洗時勿將整個臉浸入臉盆，兩眼周圍之皮膚要以兩條毛巾或濕紙巾個別清潔，並避免與家人共用毛巾。
4. 公共場所的毛巾，不可用來擦拭眼睛。
5. 清除眼睛周圍之分泌物時，雙眼不可共用一個棉球或面紙。
6. 單眼感染時，頭應側向患側眼藥水，以避免好眼同時感染。
7. 如果雙眼皆須點眼藥，則先點好眼，再點患眼，並將藥瓶分開放置。
8. 若雙眼同時感染，點藥時先點一眼，洗手後再點另一眼。
9. 睡眠時，盡可能平躺或睡向患側，以避免好眼造成感染。
10. 保持清潔的習慣，在急性期間儘可能少碰觸周圍擺設。
11. 在感染期間請勿游泳，以避免感染他人。



資料來源：

參考資料

1. 高雄榮民總醫院

<https://org.vghks.gov.tw/oph/News>

2. 達明眼科醫院

<http://www.derminghosp.com.tw/content.aspx?menuID=S0054&id=675>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

