

衛教園地—急性結膜炎

● 什麼是急性結膜炎？：

急性結膜炎是由病毒所感染，由於它的傳染力很強，往往一人得到了，全家人即無一倖免；當病毒侵入眼睛，會經過一段潛伏期後才發病，這段潛伏期因病毒不同而長短不一，有的病毒為一星期，有些則一至二天；流行的途徑主要是公共場所或家庭中接觸傳染。

● 急性結膜炎有哪些症狀？

1. 眼睛紅。
2. 結膜充血。
3. 眼睛分泌物很多。
4. 怕光、流淚，嚴重者會有耳前淋巴腺腫大。

● 如何治療急性結膜炎：

1. 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。
2. 在結膜炎發作的頭一、二天，可用冰毛巾「冷敷」以減輕疼痛。

● 急性結膜炎的須知：

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各別清潔，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。

參考資料：

1. http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/4500009_1.pdf
高雄榮總眼科衛教單張

