

認識麥粒腫

麥粒腫 (Hordeolum) 即是俗稱的「針眼」，台語叫做「目尖」。常見原因有：

- 一、疲勞熬夜、眼睛過度勞累，造成眼睛周圍的眼輪肌收縮而把腺體之開口堵塞。
- 二、用不乾淨的手去揉擦眼睛，使細菌由腺體開口上侵入。
- 三、飲食習慣，喜歡吃油炸、核果類辛辣等燥熱、上火的食物。
- 四、體質屬油性膚質，皮脂腺分泌旺盛、皮脂腺容易阻塞。
- 五、習慣上妝畫眼線睫毛膏的人，化學物質易刺激淚腺皮脂腺以致發炎阻塞。

剛發生時，可採用熱敷按摩方式並點消炎眼藥水，必要時醫師將開予口服抗生素，一般約在三至四天可消退；若腺體開口被堵塞，引起腺腫脹化膿，則需手術切開排膿。切勿以手擠捏患處，因會造成散佈感染。熱敷是最好的照護方式，有消腫止痛、加速眼部微血管之血液循環、血管擴張，使膿液較快排出的效果。熱敷前記得洗淨雙手，一天二至三次以清潔毛巾用溫水（水溫勿過燙）浸濕，閉眼後將毛巾置於眼瞼上，持續熱敷五至十分鐘。

居家預防護理：

- (1) 充分休息避免熬夜，過度勞累。
- (2) 營養均衡，補充維生素A、B、C群，忌食油炸、辛辣食物。
- (3) 避免便秘習慣。
- (4) 注意清潔，不用不淨之手或物擦拭眼睛。
- (5) 患瞼緣炎，結膜炎時應早期治療。麥粒腫雖然看似不嚴重，但若忽視不管它，可能會造成蜂窩性組織炎，更嚴重甚至導致敗血症等嚴重的後果，實在不可輕忽！

恩主公醫院眼科 關心您