

熱敷眼瞼的方法

一、熱敷眼瞼的方法

1. 輕閉雙眼，將乾淨的濕毛巾(約 40-45℃ 溫水)覆蓋其上並輕揉眼皮。
2. 交替使用溫毛巾，冷了就換。
3. 每次做 10~15 分鐘，每天 2 次。
4. 若需點藥水時，請於熱敷之後再點藥水。

二、清潔眼瞼的方法

1. 將少許嬰兒洗髮精倒入清潔容器內，加入 20 倍的清水稀釋均勻。
2. 將沾有稀釋洗髮精的棉花棒或棉球，輕輕搓洗眼睫毛根部，將眼瞼緣的油脂分泌物除去，左右眼分別使用不同棉花棒或棉球。
3. 用清水將外眼瞼洗淨。
4. 若再以溫熱毛巾敷雙眼，效果更佳。

三、點眼藥水的方法

1. 點藥前請先洗手。
2. 按醫師指示使用(次數)。
3. 將下眼瞼輕輕下拉，眼睛向上看，藥水點入 1 至 2 滴即可。注意藥瓶口不要碰到手指或眼睛，以免汙染藥水。
4. 藥水點入後，閉眼、眼球上下左右轉動，使藥水均勻分布於眼球。
5. 用手指壓眼瞼內側，以防藥水流入喉部。
6. 若有兩種以上的眼藥，每種之間應間隔約 5 分鐘；藥膏最後使用。
7. 藥品開封後無需冷藏，請置於陰涼處，若藥水變色或開瓶超過一個月，請勿再用。

參考資料:

邱淑玲、謝珮琳 (2021)．冷熱療法的護理，*基本護理學(下冊)* (四版，1-50 頁)．華杏。

諮詢電話 02-26723456 轉 6961

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院