

淺談紅眼症

紅眼症是一種常見的眼睛狀況，可能由多種因素引起。一般而言，紅眼症通常是輕微的且可以自我緩解，但在某些情況下可能會需要治療。

什麼原因會造成紅眼症？

- 眼睛感染（結膜炎、角膜炎、眼瞼炎、虹膜炎）

由細菌、病毒或寄生蟲感染引起，常與手部清潔不佳或者配戴隱形眼鏡相關。症狀包括眼睛紅腫、疼痛、流眼淚、分泌物或視力模糊。需儘速就醫。

- 急性青光眼

為眼壓過高所造成。常為單側眼睛急性紅眼、中度疼痛、視力模糊，可能合併頭痛、噁心想吐，或注視光線有光圈產生。需儘速就醫。

- 結膜下出血

類似眼睛的瘀青，通常無特定致病原因，有受傷、劇烈咳嗽或使用抗凝血劑者較易發生。通常會在眼睛看到局部的微血管，不會痛且不影響視力。熱敷可以幫助改善，通常在一到兩周內被吸收。如果反覆出現，且病患有出血性疾病或血液疾病史、使用抗凝血藥物，則須轉診進一步評估。

- 過敏

常見引起紅眼的過敏原有花粉、動物毛髮、塵埃等。好發於季節轉換時，可能伴隨流鼻水、流眼淚等症狀。可以嘗試以冰敷幫助減緩症狀。

- 眼睛疲勞

當眼睛長時間注視螢幕或閱讀書報等活動時，眼睛的肌肉可能會感到疲勞，並伴隨紅眼。

何時該就醫？

大部分紅眼的情形在一兩週內會自行改善，但當出現紅眼症且伴隨不適，都可以找醫師討論。惟須注意，當出現突發性視力減退、嚴重疼痛、怕光、膿樣分泌物、異物掉入眼睛，須盡快就醫，減少不可逆的眼睛傷害。

☺ 小提醒：在治療紅眼症的過程，應遵循醫生建議、按照處方用藥，避免自行使用眼藥水等藥物，以免引起不必要的副作用或者加重眼部問題。如果出現異常情況，應及時就醫並告知醫生您的症狀和用藥情況。

醫生會進行什麼檢查？

在進行眼部檢查時，醫師通常會評估以下幾個方面：

- **外部檢查：**醫師會檢查眼睛的外觀，觀察眼睛的紅腫、分泌物、是否伴隨眼皮腫等情形。
- **視力檢查：**檢測視力是否下降、視野缺損，或用筆燈檢視瞳孔反射。
- **眼壓檢查：**眼壓過高可能與青光眼有關。檢查時機器會有少量空氣吹向眼睛，請盡量保持睜眼。
- **裂隙燈檢查：**可進一步檢查角膜、視網膜等眼睛內部構造，可能會搭配散瞳或螢光染劑。

紅眼要怎麼治療？

醫師會依據可能的紅眼原因建議治療，常見的治療有：

- **冰敷：**可降低部分搔癢、疼痛及發炎。
- **眼藥水：**例如人工淚液、抗生素藥水或抗過敏藥水。
- **口服藥物：**可能會視情況搭配口服藥物，例如抗過敏藥、抗生素等。
- **手術治療：**如果有角膜損傷情形，可能需要進行手術治療。

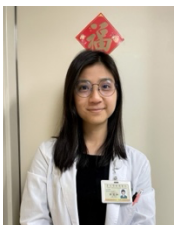
有什麼可以避免紅眼的方法嗎？

如果平常能注意以下狀況，能減少紅眼的發生：

- 勤洗手、少揉眼。
- 隱形眼鏡的清潔。
- 避免接觸有害物質：接觸化學品可能會導致眼睛受傷，請務必佩戴適當的護目鏡。此外，也要注意減少接觸灰塵、花粉等過敏原。
- 避免眼部疲勞：使用電腦或手機，每 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 健康飲食：保持均衡的飲食，可適量補充葉黃素與胡蘿蔔素。
- 增加飲水量：保持充足的水分攝入有助於保持眼睛和身體健康。
- 戒菸：菸草中的化學物質對眼睛健康有害，因應避免吸菸。
- 定期眼部檢查：定期接受眼科檢查，可以及早發現和治療，預防眼睛疾病的發生。

參考資料

- 家庭醫師臨床手冊 第五版
- Deborah S Jacobs (2022). The red eye: Evaluation and management. UpToDate.
<https://www.uptodate.com/contents/the-red-eye-evaluation-and-management>



作者簡介

謝旻珈

國立陽明交通大學醫學系畢業，現職臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
專長：家庭醫學、預防醫學。