

紅眼症可影響視力

視力健康

撰文：
李雅麗醫生
林乃文醫生
香港中文大學眼科中心

夏日炎炎，碧波暢泳既健體又消暑。今年十六歲的明仔放假時最喜歡到家附近的泳池游泳，自從上星期日遊了一個下午以後，明仔的右眼慢慢紅了起來；本來他也沒有在意，但右眼愈來愈不舒服，痕癢難擋，早上起床時眼膠多把眼皮黏住，很難才能把眼睛張開。

另外，他左眼在數日後亦開始紅了起來，在家庭醫生轉介下，明仔到了眼科診所求醫，經詳細眼科檢查後，醫生發現明仔患上了俗稱「紅眼症」的急性結膜炎。

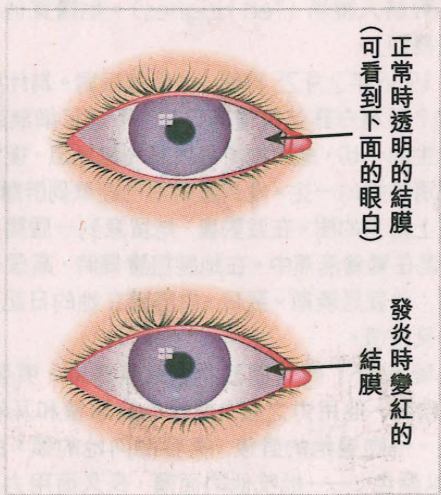


■游泳池可成為病毒溫床，如患有紅眼症不宜往公眾泳池游泳。



■紅眼症可以透過直接接觸傳染，所以不要用手揉眼睛。

■在正常情況下，結膜是透明的，所以可以看到底下白色的鞏膜；但當眼睛發炎時微絲血管會擴張充血，使眼白看起來變成紅色，就是俗稱的「紅眼症」。



為什麼會有紅眼症（急性結膜炎）？結膜是指覆蓋着眼皮內方以及眼白表面的透明薄膜，在一般正常情況下大家是不會看見這片薄膜的，但當眼睛發炎時，微絲血管會擴張充血，使眼白變成粉紅或紅色，看起來就是大家都不會陌生的「紅眼症」。

急性結膜炎是十分常見的眼疾，最常見是由病毒或細菌引起的傳染性結膜炎，但亦可由過敏或化學品刺激所造成。傳染性急性結膜炎可在任何年齡人士身上發生，通常首先在一隻眼睛先出現病徵，再影響另一隻眼，像個案中明仔的情況一樣。主要病徵為眼紅、流眼水、怕光、眼睛痕癢及有異物感，還有白色或黃色的分泌物，睡覺後可把眼皮黏住，十分不舒服。有些患者可能還有全身性的症狀，例如發燒、感冒、淋巴腺發大等。

病毒性結膜炎的潛伏期通常為一至十二日，而細菌性結膜炎的潛伏期則為一至三日。病毒性結膜炎的病情一般比較輕微，可自行痊癒；而患有細菌性結膜炎的眼睛則較為紅腫，需要使用抗生素眼藥水。一般來說，傳染性急性結膜炎是輕微的感染，通常在一至兩星期內便可痊癒，對眼睛健康並沒有大影響。

傳染性高注意衛生

不論是病毒或細菌性的急性結膜炎，均可以透過直接接觸傳染，其中病毒性結膜炎傳染力更非常強，不但可感染患者雙眼，更能於數天內傳染家人，甚至可在社區爆發流行性結膜炎。由於現時並沒有能預防紅眼症的藥物或疫苗，預防感染的最好方法便是保持良好的個人衛生。

如果其中一位家庭成員患上紅眼症，家中大小都應打起十二分精神，好好保護自己，保護家人。首先，應盡快帶患者求診，並依照醫生的指示，使用處方的藥物及作充分的休息。患者要保持良好的個人衛生，盡量避免用手觸摸眼睛，接觸眼睛後須徹底洗手；並要提高家居衛生意識，與家人保持適當距離，不要共用毛巾或面盆；患者用過的毛巾、衣物、床鋪等須分開處理，以清潔劑和滾水清洗消毒。

病癒前患者應避免返回學校或工作地點，更不宜往公眾泳池游泳，以防傳染他人。

可大可小應早求醫

其實，眼睛紅起來並不同紅眼症。眼紅只是一個徵狀，很多不同的眼疾都可以引起眼紅，而紅眼症（急性結膜炎）只是眾多原因的其中一種。其他較為輕微的有微絲血管爆裂，可因為咳嗽、便秘或高血壓引起；而較嚴重的則包括眼角膜感染、因身體免疫系統問題引起的鞏膜炎及虹膜炎、或急性青光眼等等，如沒有及時和接受適當治療，可對眼睛造成長遠的損害。

一般來說，如果病情較為嚴重，眼睛除了紅以外還會十分痛楚，甚至影響視力。而要徹底分辨不同症狀，是要作全面的眼科檢查。所以，無論什麼情況，如發現眼紅都應找眼科醫生作詳細檢查以找出原因，方可對症下藥。千萬不要隨便購買坊間的眼藥水自行使用，因為不適合的藥水不但對病情沒有幫助，更可延誤診斷，損害眼睛健康。



用眼藥水小貼士

若患上紅眼症時，要好好使用醫生處方的眼藥水方可藥到病除，而藥水要用得其法，才能發揮最大的功效。請看看以下一些小貼士：

1. 衛生第一：每次使用眼藥水之前，一定要先洗手。
2. 小心儲存：注意眼藥水存放方法（例如置於陰涼地方）；亦要留意有效限期。一般眼藥水開蓋後一個月便不適宜繼續使用。
3. 只需一滴：滴眼藥水時先把下眼皮拉下，形成一個小袋子，再滴一滴藥水進眼內；因眼皮和眼袋之間的位置其實不足以容納一整滴藥水，而多滴的藥水只有流走，並未能加強效力，反而造成浪費。
4. 眼閉手按：眼藥水滴進眼睛後，可合上眼一至兩分鐘，並用手輕輕按着內眼角及鼻樑，以防止藥水流進鼻腔內，減少副作用。
5. 幼童須知：如小孩子未能好好合作，可讓他們先合上眼睛，再把眼藥水滴在內眼角處；當他們眼睛張開時眼藥水便會自動流入眼內。



■滴眼藥水時先把下眼皮拉下，形成一個小袋子，再滴一滴眼藥水進眼內。