

麥粒腫（針眼）

麥粒腫是常見的眼科疾病，俗稱針眼。針眼好發於盛夏，產生之原因乃是眼瞼腺體遭到細菌感染而引起化膿性炎症反應，依據發生的部位可分為外麥粒腫與內麥粒腫。前者長在眼瞼外側皮脂腺，後者長在眼瞼內側腺體，是眼瞼急性感染性發炎反應。

平時衛生習慣不佳和愛用手觸碰眼睛的人，感染麥粒腫的機率特別高，其他如過度勞累、熬夜、偏食、體弱、睡眠不足及營養不良者，也容易罹患麥粒腫。

從下列的病症，可以觀察自己是不是長了針眼：

1. 眼瞼內側明顯紅腫疼痛，靠近眼瞼處有「小紅色硬結隆起」
2. 約 1-3 天後，硬結中央會出現黃色膿點
3. 病菌毒性太強時，耳前及額下淋巴結會有腫大及壓痛之現象
4. 嚴重者會出現頭痛、發燒等症狀

一般而言，膿點如穿破皮膚且經排出後，紅腫與疼痛之症狀將會隨之消失。但若膿點在成熟後仍無法自行排出，則應儘速就醫診治，通常醫師會先施以局部麻醉，然後在眼瞼邊緣作一水平切口引流排出。千萬不可隨意擠壓膿包，因為極可能引起高燒、疼痛、視力障礙，甚至導致敗血症、眼眶蜂窩組織炎及海綿竇血栓，將會危及生命。因此，不論是早期或晚期，均應找眼科醫師診治。

針眼（麥粒腫）的自我護理保健

1. 注意臉部清潔，可減緩病情，加速復原。
2. 病發初期，可採局部熱敷，以化解硬結。
3. 在醫師指示下，點用抗菌消炎藥水或藥膏。
4. 不可自行擠壓排膿，以免產生併發症。

針眼的預防保健

1. 保持臉部清潔，不隨意揉眼睛。
2. 平日熱敷眼皮，防止皮脂腺開口阻塞。
3. 用不刺激眼睛的嬰兒洗髮精，以 20 倍冷開水稀釋，清洗睫毛上的油脂，防止皮脂腺阻塞。
4. 作息正常，避免熬夜。

針眼飲食保健

1. 少吃引發油脂分泌旺盛的食品。如油炸食品、花生、巧克力。
2. 少吃熱性、刺激性食品，如海鮮、羊肉、蔥、大蒜等。
3. 多吃清熱解毒食品，如綠豆、冬瓜、紫菜、黃瓜等。
4. 多吃含維生素 A 食品，如雞蛋、豬肝、牛奶、胡蘿蔔等。