

海南省未成年人护苗专项行动 宣传

保障青少年权益 给孩子们一片蓝天

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

千万不要大意！早上起床“眼屎”增多，当心是这些眼病！

早上起床时，相信很多人都体验过，眼屎糊住眼睛难以睁开的场景。这些眼屎有时候是白色，有时候是淡黄色，有些人的可能还是水样、浆液性或血红色、绿色的，为什么晨起时眼屎会变得很多？跟身体健康是否有联系？不同颜色的眼屎有什么疾病预警吗？

今天围绕这些热点问题，我们进行分析。

“眼屎”是怎么形成的？为什么晨起时眼屎多？

“眼屎”就是我们眼表的分泌物，它主要由泪腺分泌的泪液、睑板腺分泌的脂质、结膜细胞分泌的黏蛋白及脱落的眼表上皮细胞等组成。

正常情况下，我们的眼表会有少量的透明或白色分泌物，眨眼瞬目的动作会将眼表的这些分泌物挤压到眼角并排出。但当夜间睡眠时，我们没有了眨眼动作，眼表产生的分泌物不容易排出眼外，于是就在眼角处堆积了，这也就是早晨起床容易发现在眼角处，有少许干结的分泌物的原因。

如果这些眼屎为白色或淡黄色，呈颗粒状或黏性团状，量也不多，这通常

就是眼睛正常的新陈代谢产物，由泪液蒸发后的蛋白质、脱落细胞等混合而成，并无疾病风险，所以大家也无需担心。

这些少量的分泌物也不需要额外清理，通常在洗脸时冲洗一下就掉了。但如果眼屎突然大量增加，并且颜色出现异常，就需要警惕了。

眼屎增多并伴随4种变化可能是眼睛生病了

环境干燥、过度用眼等都可能造成眼屎增多，但这些多属于生理性原因，大家不用担心和焦虑，但一些眼科疾病会导致的眼屎增多和形状改变，就要引起重视了。眼屎颜色、量的变化会提示我们：眼睛可能生病了。

结膜炎

结膜为一连接眼睑与眼球间的透明薄层粘膜，分为睑结膜（上下眼皮里面的一层结膜）、球结膜（白眼球表面的一层结膜）和穹窿结膜（介于睑结膜和球结膜之间）。

结膜炎是最常见的导致眼屎多的眼表疾病，结膜炎有感染性和非感染性两大类，不同结膜炎产生的分泌物有所差别，我们可以根据分泌物的颜

色、性状来大体判断结膜炎的类型。

感染性结膜炎通常是细菌性结膜炎和病毒性结膜炎；

细菌性结膜炎

患者通常在早晨被大量眼屎粘住而睁眼困难，很多人描述需要用手掰开眼睑才能正常睁眼。细菌性结膜炎的脓性分泌物一般一整天都持续存在，不断产生，擦拭后数分钟内又再次出现，多呈黄色或绿色黏稠状，白天因为角膜上分泌物的附着会暂时影响视力。常见的致病菌有金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、流感嗜血杆菌和卡他莫拉菌感染引起。

病毒性结膜炎

通常由腺病毒感染引起，涉及多种血清型。病毒性结膜炎传染性很强，通过与患者及其分泌物或受污染的物体和表面直接接触传播。病毒性结膜炎的分泌物一般呈水样或黏液浆液性。

除了感染性结膜炎，部分非感染性结膜炎也会产生异常分泌物，最常见的就是过敏性结膜炎。过敏性结膜炎患者一般会有白色粘液样、丝状分泌物，大多数患者描述分泌物会“拉丝”。

泪囊炎

泪囊是我们泪道系统的重要组成部分

分，大约位于鼻根部和内眼角之间的部位。泪囊炎患者通常会出现泪囊周围疼痛、发红和肿胀症状，压迫泪囊区时，可有黄色黏液性分泌物自泪小点处溢出。

总的来说，当眼屎和眼睛出现以下4种变化时，一定要提高警惕，很可能是你的眼睛生病了：

- ①眼屎增多偏黄色，且白眼球红血丝明显增多。
- ②眼屎增多，并出现持续不能缓解的视力下降。
- ③眼屎增多，同时伴有反复眼痒、眼痛、异物感等不适症状。
- ④眼屎增多，且有内眼角部位红肿、疼痛感。

如果出现以上症状时，一定要及时就医，让眼科医生判断炎症类型并给予药物治疗，切勿自行随意盲目用药。不少人出现眼屎多后，习惯到药店买支眼药水点一点，觉得方便快捷，但是一些药店的销售人员并没有专业的眼科知识，不具备诊断疾病的资质，在没有诊断明确的时候乱用眼药水可能会延误病情，甚至加重病情，得不偿失。

如何预防眼屎增多？眼屎多时，怎么居家护理？

预防眼屎增多，最关键的措施是注意手卫生和避免过度用眼：

- 1.养成良好的卫生习惯，避免使用不干净的手揉搓眼睛。手在接触眼睛前后，均应及时洗手。
- 2.避免熬夜、生活作息不规律以及用眼过度。
- 3.减少戴隐形眼镜、美瞳的时间，摘戴过程中严格注意手卫生，做好隐形眼镜护理清洁工作。
- 4.如果已经出现了眼屎变得很多的情况，日常可以这样护理：
 - 1.白天若发现眼屎有较多分泌物，一定不要用手去抠、抓、捏。建议使用无菌棉棒或者纸巾，在内眼角分泌物处轻轻一转即可将分泌物沾走。
 - 2.早晨起床在眼角、睫毛根部有比较多的干结分泌物但能正常睁眼，这种情况正常洗脸便可将分泌物清洗掉，应使用流动自来水洗脸，避免使用脸盆等。
 - 3.早晨起床眼屎将眼睛糊住无法睁开眼时，此种情况不要恐慌。如果身边有家人，可以让家人使用无菌棉棒蘸取干净的饮用水或者抗生素类的滴眼液，轻轻擦拭眼睑、睫毛等眼屎

多的部位，待分泌物软化后慢慢将眼屎擦除即可正常睁开眼。

如果没有家人帮助，可以用流动的自来水将眼睛弄湿，待分泌物软化后便能睁开眼正常洗脸即可。用过的棉签或纸巾要及时丢弃，不要乱放，避免交叉感染。

4.眼屎增多期间，眼屎极易沾染在毛巾、枕巾、床单、被罩等织物上，这些寝具要勤清洗勤更换。有条件可选择洗衣机高温洗涤程序，或者清洗过程中使用正规合格的织物消毒剂。另外，家庭成员不要共用毛巾、脸盆。

5.眼屎增多期间，严禁佩戴隐形眼镜和美瞳。

6.眼屎增多期间，减少不必要的电子产品使用，减少用眼过度，多休息，按时遵医嘱点药。

卫生与健康

儋州市卫生健康委员会特约刊登