



臺灣兒科醫學會・國語日報 聯合企畫

文／黃秀美（健康專欄作家） 圖／樹下繪本

眼淚從哪裡來 和針眼有關係嗎？

我們傷心或感動時會流眼淚，但小朋友知道嗎？從一生出來，眼睛張開的剎那開始，其實眼淚就不曾停止分泌了呢！



眼淚與針眼是有關係的

▲大哭時會一把眼淚、一把鼻涕，是因為眼睛跟鼻腔之間有鼻淚管，可以把淚液排泄到鼻腔跟口腔。眼睛表面的淚膜像三明治：由脂質層、水層、黏液層組成。而分泌脂質層的腺體就是麥氏腺。當麥氏腺開口發炎，就會長出紅腫痛的針眼。

一般情況下，眼睛每分鐘會眨八到十次。眨眼睛的動作，可以讓我們眼睛表面上

上課時緊盯書本，下課後又不不停的看電視、滑手機、玩平板電腦，一天下來，眼睛變得乾乾的！為什麼會這樣呢？

分泌淚膜保護眼球
基隆長庚紀念醫院眼科主任孫啟欽醫師說：「針眼是

使用3C商品，自然會減少眨眼睛的頻率，所以比較容易覺得眼睛乾乾的，有時候甚至還會長出又紅又腫的針眼呢！」



點眼藥水治療針眼，須注意方式是正確。

的淚膜保持完整；眼睛比較渾濁，可以避免病菌的入侵。因此，眨眼不但可以讓我們的視力變得清晰，也是眼睛很重要的防禦機制。

長時間看書、

開口阻塞容易發炎

小朋友洗完臉、洗好手後，可以用乾淨的手指頭翻開眼皮的上、下眼瞼，在緊靠睫毛根部的內側，有一整排小小的洞，這就是麥氏腺的開口呵！

針眼如果紅腫得很厲害，就要請爸爸、媽媽帶你去給眼科醫師治療，由醫師開立消炎藥、眼藥水給你。而正確的使用眼藥水，也很重要呵！

此外，喜歡吃高油脂的食物，容易使麥氏腺開口阻塞；這時候如果又太晚睡或是睡眠不足，使身體的免疫力降低，就會讓細菌有入侵的機會。如此一來，就容易長針眼。

免疫力低誘發針眼

果引起麥氏腺開口發炎，就會長出紅腫又痛的針眼。

Q：眼睛常過敏的人比較容易長針眼？
A：的確有可能。眼睛經常過敏的小朋友，眼睛表面會釋放出比較多發炎細胞，容易覺得癢癢的，常會忍不住去揉眼睛。萬一手沒洗乾淨，就容易把病菌帶進眼睛裡，長出針眼。如果只是單純眼睛癢，可以用冷毛巾冷敷眼部，減少癢的感覺。



Q：常長針眼怎麼辦？
A：建議每天放學回家後，先用不刺激的嬰兒洗髮精，輕輕洗一下眼周的皮膚。再運用熱漲冷縮的原理，用攝氏40度左右、微溫的溼毛巾，閉眼溫敷五到十分鐘，讓麥氏腺開口打開，保持分泌通暢，就可以改善眼睛乾澀的情況，減少針眼反覆發作。當然，足夠的睡眠，不要用眼過度，飲食營養均衡，少吃油炸或高熱量食物，也很重要呵！

