



开栏的话

眼健康是国民健康的重要组成部分, 涉及各年龄段人群的全生命期, 包括盲在内的视觉损伤严重影响人民群众的身体健康和生活质量。

目前, 我国是视觉损伤患者数量最多的国家之一。在视觉损伤的治疗过程中, 正确的用药与护理, 不仅有利于眼病康复, 还会减少致盲风险; 而错误用药或不当用药, 轻则降低用药疗效, 重则加重视觉损伤。另外, 很多全身治疗药物在治病的同时, 也可能诱发眼病——因此, 早期识别、及时干预非常重要, 这样才能有效防止药源性眼病的发生与进展。

随着《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》的落地实施, 为进一步推动眼病的合理用药知识普及, 本刊特策划“护眼有方, 用药有道”专栏, 助力防盲治盲工作的顺利开展, 进一步提高人民群众眼健康水平。

病毒性结膜炎: 一场“红眼病”的探秘之旅

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 王东



王东, 首都医科大学附属北京同仁医院药学部药师。擅长常见病及眼耳鼻咽喉科的用药指导。发表国内外文章10余篇, 参与国家级及市级课题2项。致力于向公众科普安全用药知识, 为患者合理安全保驾护航。

你有没有遇到过这种情况: 眼睛突然变得红红的、痒痒的、湿湿的, 看不清东西, 好像被针扎了一样……很多人说这是得了“红眼病”, 但有些人却不以为然, 说这是“病毒性结膜炎”。

那么, “红眼病”和“病毒性结膜炎”是一回事儿吗? 眼睛不舒服时应该如何处理呢? 日常生活中又该如何预防呢? 别急, 下面就让我们一起踏上这场爱眼之“旅”。

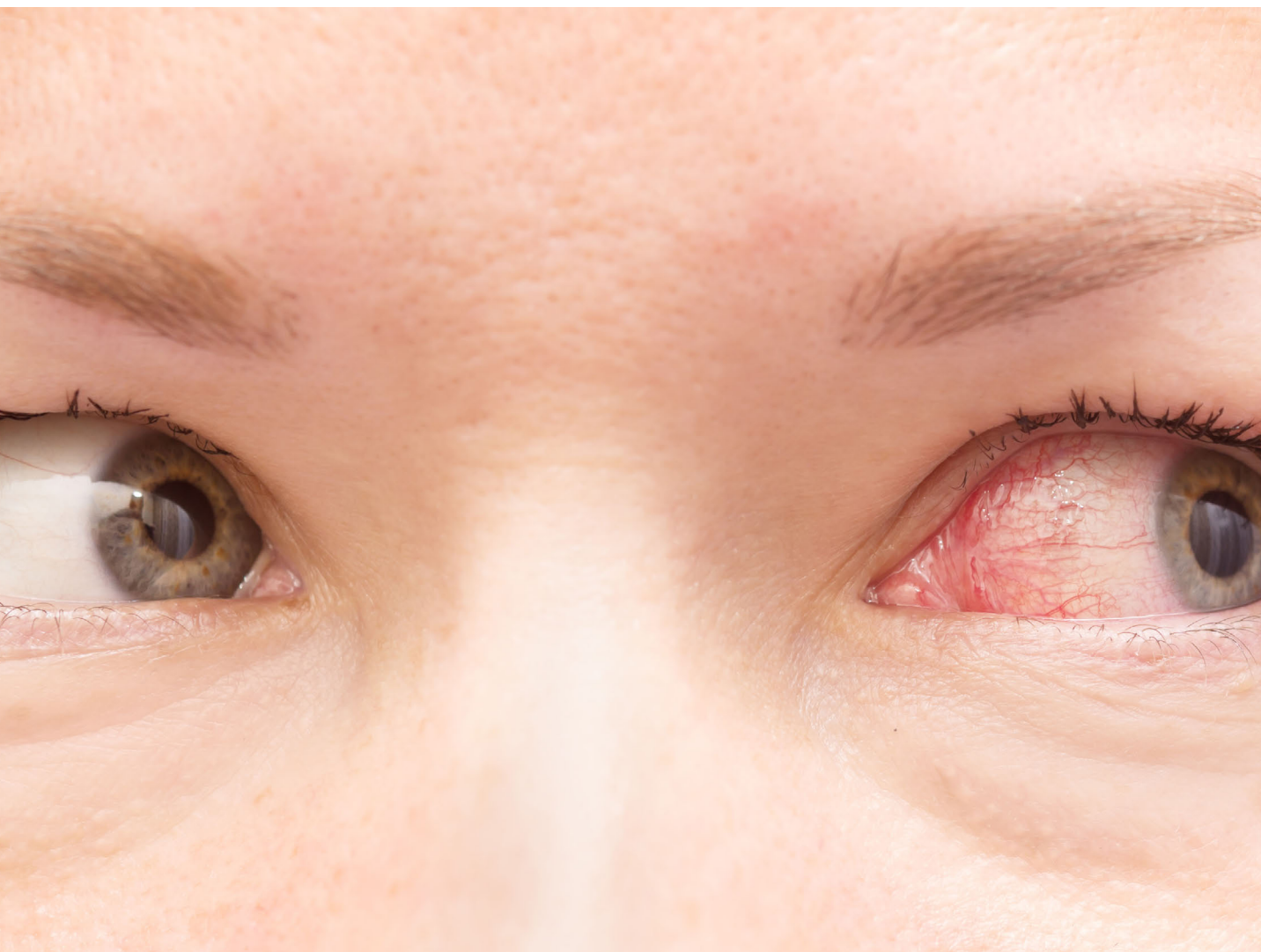
问题一: “红眼病”和“病毒性结膜炎”是一回事儿吗?

不是。“红眼病”并不只是因为结膜出现了炎症, 很多其他疾病(如高血压、糖尿病等)也会导致

眼部出现眼红的症状。因此, 当出现眼红的症状时, 首先需要排除其他疾病引起的情况。

之后, 我们再了解一下结膜炎。结膜炎是由微生物(病毒、细菌、衣原体等)感染、外界刺激(物理刺激、化学损伤)及过敏反应等引起的结膜炎症, 大多数结膜炎都是自限性疾病, 但有些会不断进展, 演变为严重的眼部和眼外并发症。而病毒性结膜炎是一种由病毒(如腺病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒等)感染引起的眼部疾病, 主要侵犯结膜组织。

需要注意的是, 病毒性结膜炎只是结膜炎的一种, 而包括结膜炎在内的很多疾病都可能引起眼红



的症状，因此，得了“红眼病”要及时就医，明确病因。

问题二：病毒性结膜炎有哪些常见症状？

病毒性结膜炎具有传染性，主要通过接触感染者的眼睛等部位，或接触被病毒污染的物品传播。患者被病毒感染后，症状通常在1~3天内出现，主要包括眼红、眼痛、流泪、畏光、伴水样分泌物等，急性期可出现眼睑水肿、结膜充血及

水肿，后期角膜可以出现弥散的斑点状上皮损害，从而影响视力。发病时多为单眼，而后传染到另一侧眼；除了眼部症状，也常出现耳前淋巴结肿大和压痛。

需要说明的是，病毒性结膜炎具有自限性，这些症状多会在1~2周内改善并逐渐消失；但是，如果症状持续加重或出现其他症状（如发热、头痛等），则应及时就医。此外，病毒性结膜炎还可能伴有上呼吸道感染症状，出现鼻塞、

流涕等。

问题三：病毒性结膜炎应该如何治疗？

鉴于病毒性结膜炎的症状较为复杂，患者往往难以准确识别哪些是、哪些不是，因此，若出现上述症状，请及时就医，经系统检查明确诊断。对于病毒性结膜炎，目前主要包括以下治疗措施：

1.局部药物治疗

对于不太严重的病毒性结膜

炎, 医生会开具眼药水或眼药膏治疗。这些药物包括: ①抗病毒类, 如更昔洛韦眼用凝胶、阿昔洛韦滴眼液, 可以针对性地进行抗病毒治疗; ②激素类, 如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液、氯替泼诺滴眼液, 可以缓解视物不清、畏光、视力下降等症状; ③人工泪液, 如玻璃酸钠滴眼液, 可以减轻眼睛干涩的症状。注意: 患者应按照医生或药师的指示正确使用药物, 不要让药物进入鼻子或口中。

2. 全身药物治疗

对于严重的病毒性结膜炎, 医生可能会开具口服药物治疗。这些药物包括抗病毒药物(如阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等)、止痛药等。注意: 患者应按照医生或药师的指示正确使用药物, 并观察不良反应。

3. 中药治疗

一些中药方剂(如鱼腥草滴眼液)同样具有抗病毒的作用, 可以辅助治疗病毒性结膜炎。但是, 这类药物需要在医生或药师的指导下使用。

4. 其他治疗

避免过度用眼, 保证充分的休息时间, 并保持充足的水分摄入。病毒性结膜炎患病期间, 患者应多休息, 避免长时间使用电脑、手机等电子产品; 同时, 保持充足的水分摄入也有助于维持身体正常功能, 促进康复。

【提醒】在病毒性结膜炎早期, 应避免使用抗菌药物。此时, 抗菌药物的使用很可能引起继发感染, 存在潜在的不良治疗效果。

问题四: 如何预防病毒性结膜炎?

1. 保持良好的个人卫生习惯

保持良好的个人卫生习惯是预防病毒性结膜炎的重要措施。洗手是预防病毒性结膜炎最基本的方法, 尤其是在接触公共场所的物品或他人的卫生用品后, 以及饭前和便后, 都要彻底清洗双手。日常生活中, 避免用手直接接触摸眼睛。此外, 合理佩戴隐形眼镜是预防病毒性结膜炎的重要措施, 定期更换隐形眼镜盒和护理液, 并确保在接触眼镜之前彻底清洗手指。

2. 避免与他人共用个人卫生用品

避免与他人共用个人卫生用品(如毛巾、洗手盆等), 可以降低感染病毒性结膜炎的风险。同时, 在使用个人卫生用品前, 应先清洗并晾干, 确保没有病毒残留。

3. 保持环境清洁

保持室内空气流通, 定期清洁和消毒物体表面(如门把手、桌面等), 可以减少病毒的传播。

4. 增强免疫力

保持充足睡眠、保证均衡饮食, 适当进行锻炼, 增强免疫力, 有助于预防病毒性结膜炎。

5. 避免交叉污染

在使用多剂量滴眼液或眼膏时, 若瓶口不慎接触眼球, 应当及时丢弃, 避免感染另一只眼或导致交叉感染。

6. 接种水痘疫苗及带状疱疹疫苗

研究表明, 接种这些抗病毒疫苗可以有效防止疾病的传播, 对打破病毒的传播链具有重要作用。

病毒性结膜炎虽然讨厌, 但只要我们采取正确的预防措施, 就能大大降低感染的风险。如果不幸“中招”, 也不要太过焦虑, 及时就医, 按照医生的建议进行治疗和护理, 给自己一些时间恢复, 保持睡眠、均衡饮食、适当锻炼, 让我们的身体更强大、更有抵抗力。

眼睛是我们心灵的窗户, 也是我们感知世界的重要器官。让我们一起珍惜并保护好眼睛, 享受美好多彩的生活! 

眼药水使用“药”知道

一般情况下, 正确使用滴眼药水可分为3步: ①清洁手部; ②缓滴眼药水; ③按压吸收。

(1) 清洁手部: 滴眼药水前先清洗双手, 减少手部细菌。

(2) 缓滴眼药水: 牵拉下眼皮, 注意瓶口不要接触到睫毛, 滴的时候将药水滴在牵拉的下眼皮凹里边, 不要将药水直接滴在黑眼珠上。

(3) 按压吸收: 滴完眼药后, 按压泪小点和泪小管的地方, 按压5分钟左右, 这样能够减少药液流入到鼻腔里的量。

