

得了急性出血性结膜炎（红眼病）怎么办

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 宋智慧 王家伟
图 / 首都医科大学附属北京同仁医院 付建力

一、认识急性出血性结膜炎（红眼病）

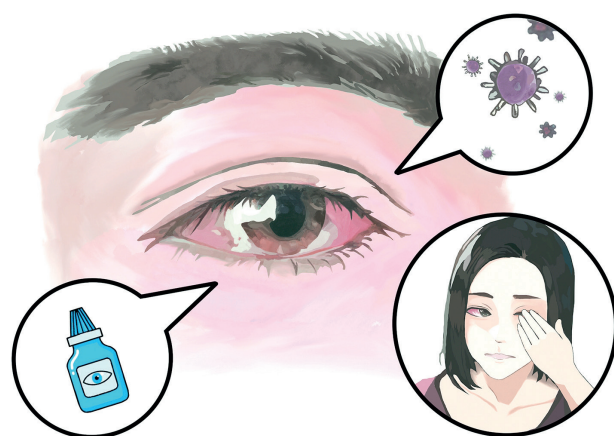
急性出血性结膜炎也被称为流行性出血性结膜炎，俗称“红眼病”（以下简称“红眼病”）。该病主要由肠道病毒引起，以结膜高度充血及角膜上皮点状剥脱为主要临床特征。全年均可发病，夏秋季节更为常见；主要通过接触传播，传染性强，传播速度快，人们普遍易感，各个年龄段均可患病，容易在人群中引起流行或暴发。

二、红眼病的特点

- (1) 典型特征是眼睛发红和结膜高度充血。
- (2) 潜伏期一般为12~48小时，最长可达6天。
- (3) 患病后一般在2~3周痊愈，属于一种可以自行好转的疾病。
- (4) 全年都可能发病；但具有明显的季节特征，夏秋季节更为常见。
- (5) 在人口稠密、卫生条件差的地方更容易流行。在学校、工厂等人群聚集的地方易暴发流行。

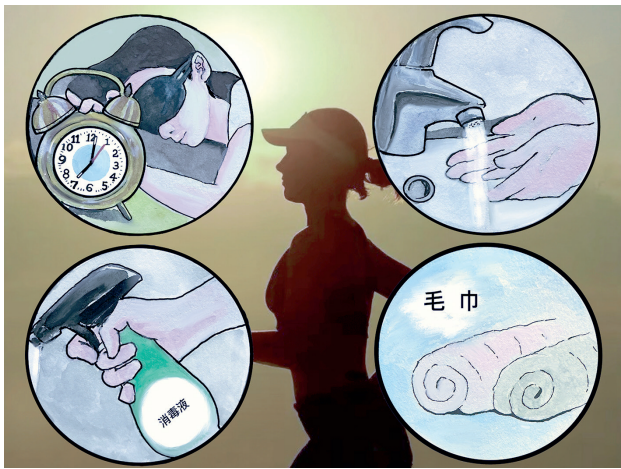
三、引起红眼病的病毒

引起红眼病的病原体种类多样，主要为微小核糖核酸病毒。最常见的是肠道病毒70型（EV70）与柯萨奇病毒A组24型变种（CA24v）。



四、红眼病的传播途径

红眼病患者在发病后的2周内传染性最强。患者眼部分泌物、泪液、粪便中都可能含有病毒。该病主要通过接触传播，比如手部接触到被污染的物品或水后，又接触眼睛就可能被传染。接触患者的眼部分泌物、使用过的毛巾等物品，与患者共用洗脸用具、眼药水，在同一泳池游泳等，也可能导致被感染。部分患者的喉咙中也存在病毒，因此也可以通过飞沫传播。



五、红眼病的症状

如果出现以下症状,尤其是夏秋季节,建议尽快到医院就诊,明确诊断:

- (1)突然出现眼红、刺痛、异物感,畏光、流泪并伴有水样分泌物,有时为血性分泌物,而且自觉症状迅速加重。可能单眼先发病,也可能双眼同时发病。
- (2)有些人可能伴有耳部的压痛。

六、红眼病的预防

保持良好的个人卫生习惯是预防红眼病的重要措施。

- (1)洗手是预防红眼病最基本的方法。在日常生活中,尽量少揉眼睛。另外,合理佩戴隐形眼镜也是预防结膜炎的重要措施,定期更换隐形眼镜盒和护理液,并确保在接触眼睛之前彻底冲洗干净手指。
- (2)避免与他人共用卫生用品,如毛巾、浴巾、洗手盆、眼部化妆品等,可以降低感染红眼病的风险。在使用个人卫生用品前,应先清洗并晾干。
- (3)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)保持充足的睡眠和均衡的饮食,适当进行锻炼,增强免疫力,有助于预防红眼病的发生。
- (5)在使用多剂量滴眼液或眼膏时,如果瓶口不慎接触眼球,应当及时丢弃以避免交叉感染。

七、红眼病的传染阻断

如果周围有红眼病患者出现,应采取以下预防措施:

- (1)病人接触过的物品应用含氯制剂消毒、煮沸消毒或开水浇烫。病人的洗漱用品要严格与其他家庭成员或同居室人员分开,不能混用,以避免交叉污染。特别是不要沾染到患者的眼部分泌物。如接触病人使用过的物品,应充分清洁或消毒手部。
- (2)学校和托幼机构要强化晨午检和缺勤登记制度,用人单位等集体机构要建立健康检视制度。发现有异常症状者应暂停其入园、入校、入厂,及时就诊;病例诊断后应居家治疗休息,减少公共场所活动。
- (3)红眼病流行期间,尽量避免前往游泳池、浴场和游乐场等人流密集、空气不流通的公共场所;接触各类公共物品后要洗手,切忌揉眼、搓脸。

八、红眼病的治疗与护理

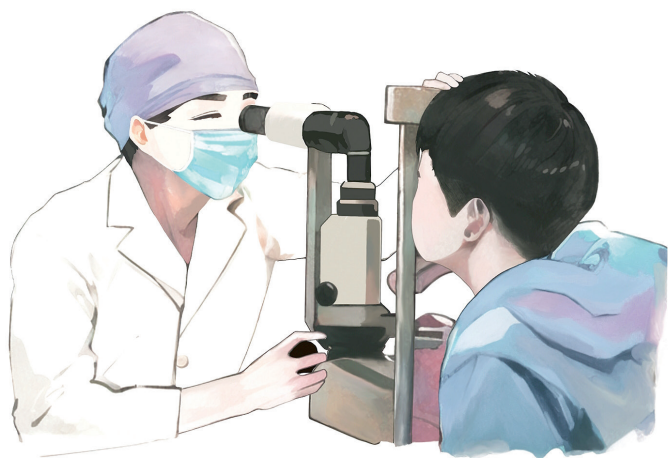
如果不慎感染了红眼病,应该这样做:

- 1.及时到医院就诊,明确诊断,并遵医嘱规范治疗。医生可能会根据患者的情况,开具抗病毒或者对症治疗的滴眼液或者眼膏。
 - (1)对症治疗药物
- 如果有眼部干涩等情况,可对症使用人工泪液类药物(如玻璃酸钠滴眼液、聚乙二醇滴眼液、聚乙烯醇滴眼液等)缓解。如有眼痛症状,可使用抗炎镇痛类药物,如双氯芬酸钠滴眼液、溴芬酸钠滴眼液等。使用此类滴眼液点眼时,不良反应主要是眼局部的刺激症状,但多数都非常轻微,如果有比较重的刺激或者过敏,建议停用,在医生指导下改成其他药物。同时,此类对症治疗的药物,症状好转后即可考虑停用,一般无需长期应用。
- (2)抗病毒类药物
- 红眼病多是由病毒感染引起,所以医生可能会开具抗病毒类的滴眼液或者眼膏,如阿昔洛韦滴眼液、更昔洛韦眼用凝胶等;对于比较严重的情况,医生可能会开具口服药物来治疗,包括阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等。此外,红眼病患者除本身有病毒感染外,可能会合并或者继发细菌感染,所以也可能用到抗菌性滴眼液或者眼膏。患者应按照医生及药师的指导正确使用。

用药物，并注意观察不良反应。口服抗病毒药物可能会有胃肠道反应，要予以关注。使用此类药物时，具体疗程要遵医嘱，不要自行停药。

(3) 滴眼液的正确使用

对于红眼病患者，在使用滴眼液时要注意：①使用滴眼液之前要清洁双手，以免经手接触引发感染；同时要清理眼部分泌物，清洁眼周。②拧开滴眼液瓶盖，注意瓶盖侧放于干净桌面，不可直接将瓶盖口竖放于桌面。③点眼时，滴眼液要滴到结膜囊内，不要点到黑眼球上，滴入1滴或2滴即可。用一手的食指将下睑下拉与眼球分开，暴露出下睑结膜囊。掰开下眼睑露出的粉红色组织就是结膜，结膜和眼白之间的区域就是结膜囊。滴眼剂滴在这儿，安全不刺激。④滴眼时，药瓶口应距离眼2厘米，一定要注意避免滴眼剂瓶口接触眼睛或睫毛，以防造成感染，使用完后应立即盖上盖子。⑤用完滴眼液要闭目5分钟左右，同时用手指压按内眼角以防滴眼液顺着鼻泪管流入鼻腔及咽喉——做好这一步，就不会再尝到苦味了。



此外，当需要使用两种以上滴眼液时，应按顺序使用。一般使用顺序：①水溶性滴眼液；②混悬型滴眼液；③眼用凝胶或眼膏剂。如果医生在间隔时间和/或使用顺序有特殊交代，请遵医嘱。

2.在痊愈前尽量减少外出及与未发病家人的接触。注意个人眼卫生，养成勤洗手、不揉眼睛的卫生习惯。个人的毛巾、脸盆、手帕应当单用，并做高温消毒，避

免交叉感染。保证饮食和睡眠，提高身体免疫力。避免眼部疲劳，减少电脑、手机等电子产品的使用。同时，保持充足的水分摄入有助于维持身体正常功能，促进康复。

九、重点人群的防治要点

1. 儿童

儿童是红眼病的高发人群，在红眼病的防治过程中，需要关注以下几点：

(1)教育孩子养成良好的卫生习惯，勤洗手，不揉眼；监督孩子做好个人物品管理，不与他人混用。

(2)关注孩子的眼睛状况，尤其在红眼病的高发季节或有病例出现时，要更加关注孩子的眼睛状况。一旦发现异常症状，应尽快到医院就诊。

(3)如果确认是红眼病，应专人在家照顾，家长也要做好防护措施，比如接触孩子时尽量戴上手套，丢弃接触过孩子的物品时应注意密封。

(4)不建议家长按个人经验自行给孩子用药，要及时到正规医院就医，并按医嘱进行规范治疗，防止眼部并发症发生。玻璃酸钠滴眼液、聚乙烯醇滴眼液等大部分都可用于儿童，但阿昔洛韦、更昔洛韦滴眼液在儿童中应用的经验相对有限，需要经过医生评估后使用。给儿童点眼时，建议睡觉后点，可增加依从性，要注意每次只点1滴即可，点完药后按压内眼角约两分钟的时间，以减少全身吸收的可能，以降低全身的不良反应。注意：药品不要交叉使用，以免传染。

2. 老年人

老年人免疫力普遍偏低，因此如果周围有病例出现时应高度警惕，尽量避免直接接触或间接接触以保护好自己。一旦感染，其治疗方案与成人基本相同。

3. 妊娠期女性

对于妊娠期女性来说，一旦感染应及时就医，用药时也应谨慎。一般来说，患者可以局部使用更昔洛韦滴眼液等相对较安全的抗病毒药物，但仍需充分评估风险和获益。如果病情严重需要全身用药，应在妇产科医生严格评估后谨慎使用阿昔洛韦等药物。无论使用何种药物，都应在眼科医生、妇产科医生及药师的共同指导下进行密切监测，以确保孕妇和胎儿的安全，切勿自行用药。