

结膜炎可以自愈吗

韦 维

柳州市红十字医院 广西柳州 545001

【中图分类号】R777.31

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 07-077-01

结膜炎是一种眼科较为常见的眼部疾病，就是结膜部位发生炎症，日常生活中我们说的红眼病。由于结膜基本上大部分是长期直接与外界接触的，所以比较容易遭受四周环境中感染性的刺激，比如细菌感染、病毒感染等，还有一些非感染性因素的存在，比如外伤、化学物质等。结膜炎患者的症状表现为眼睛红、有异物感、眼球充血、怕光、流泪、眼睛分泌物变多。结膜炎又分为急性结膜炎和慢性结膜炎，急性结膜炎发展速度快，传染性强，若未能得到及时诊治，时间长了会形成慢性结膜炎。虽然结膜炎对视力影响并不是特别的大，但是如果结膜炎扩散引发角结膜的炎症则会对视力造成一定的损害。

1 结膜炎是怎么引起的

一部分结膜炎是因为细菌性、病毒性等微生物感染所导致的，偶尔也会出现寄生虫及真菌感染所致。一部分结膜炎是因为有害气体、风沙、粉尘、烟雾等物理因素和化学物质导致的。还有少部分结膜炎是因为自身体内的炎症和过敏反应引发的。另外还与我们日常生活和工作的环境卫生情况有关，卫生脏乱差的环境更容易得结膜炎；感冒、发热等疾病使自身抵抗力下降；或者身边有人得了结膜炎；使用了对眼部具有刺激性的护肤和化妆品；长期用眼过度，生活作息和饮食不健康，经常用手随意揉眼睛，还有长期不规范佩戴美瞳、隐形眼镜等这些因素都会导致结膜炎的发生。结膜炎的发病因素多样且较为复杂，因此好发人群较为广泛，每个年龄段人群都有，且时间和地区都不受限制，甚至在全球范围内都可以引起广泛的流行。除此之外，过敏性结膜炎具有季节性，多发于春季，冬季发病相对较低。

2 结膜炎不用药可以自愈吗

结膜炎在部分情况下都倾向于是可以自愈的，但是不能完全治愈还要根据患者的具体情况来看。如果是有细菌引发的结膜炎且细菌毒性比较弱，那么多睡觉多休息，通过生理盐水、干净的水或者眼泪冲洗是可以不用药自己治愈的；如果是由于睡眠不充足、用眼过度等干眼症引起的结膜炎，通过适当的休息，补充睡眠，也是可以不用药物，自行治愈的；如果是免疫性变态反应即过敏性结膜炎，那么脱离过敏源，结膜炎可缓解。如若在结膜炎早期没有采用药物干预，但一直没有自愈的话，甚至症状出现越来越严重的时候，例如眼睛分泌物越来越多，红肿越来越厉害，眼睛疼痛，应及时去医院就诊，给予治疗，否则要是对视力的造成了影响，就

得不偿失了。对于结膜炎用药，一般建议成年人使用眼药水，小朋友建议使用眼膏。

3 结膜炎的防治和注意事项

大部分结膜炎都是细菌和病毒引起的，养成良好规律健康的生活习惯，积极做好预防，能有效防治此种疾病的出现。我们在平时应注意眼部的清洁，尽可能避免眼影、眼线等眼部带妆，保持眼部卫生，尤其是发生结膜炎时期；要注意日常生活中多通过运动锻炼身体，提高身体免疫力和抵抗力，尽量不要抽烟酗酒，早睡早起，不熬夜，养成规律的作息时间和生活习惯；有过过敏性结膜炎的人要注意尽量不要让自己身处有致敏原的环境中，尤其是春夏季，勤换勤洗生活日用品，比如床单、被套、洗脸毛巾、枕头等；近视的人尽量少戴隐形眼镜，不近视的人日常尽量不要佩戴美瞳，长期佩戴隐形眼镜或美瞳不仅会对眼球造成损害，还会容易引发结膜炎；当身边有人患有结膜炎时，与其接触时要注意防护，不要与其共用一些个人物品，洗脸巾或枕头等；在饮食方面要注意清淡饮食，避免辛辣、刺激性食物，多吃苹果、橙子、胡萝卜等富含维生素C的新鲜瓜果蔬菜；若平时工作用眼时间较长，可以适当用些人工泪液缓解眼部疲劳，但不要过多依赖人工泪液，且购买人工泪液要通过正规的医院和渠道，还可以结合用毛巾做热敷及多做眼睛保健操，注意休息，避免太过疲劳；结膜炎患者在用药治疗期间，要注意保护眼睛，不要过度用眼，也不要太阳直射下进行活动，劳逸结合；结膜炎患者会出现眼睛干痒的症状，注意千万不要用手或者衣服袖子反复揉擦眼睛，手上会携带大量病菌，加重结膜炎的病情，不利于恢复；在进行剧烈运动的时候，比如蹦极、踢足球、打篮球等，要注意对眼睛的防护，避免意外或头部撞击等导致眼外伤；喜欢游泳的人，平常游泳时记得戴护目镜，结膜炎患者暂停游泳。好的习惯不仅能防治结膜炎的发生还使其恢复得更快，提升工作与生活的质量。

4 小结

结膜炎在我们生活中十分普遍，眼睛是心灵的窗户，因此我们要养成良好的生活习惯来保护眼睛。虽然结膜炎不算什么大问题，但很多人往往会忽略不重视，直到症状严重时才想起去医院，这是不正确的，所以当我们发现患上结膜炎时，应及时去医院，听取专业医生的建议，遵循早发现早诊断早治疗早恢复原则。