



表现不同，家长可以根据症状判断并采取对应的措施。

初期孩子没有任何不适，眼皮下有米粒或绿豆大小的结节，质地偏软、边界清晰，不红不肿，此时是干预的黄金时期。如果进入肉芽肿期就需要重视了，结节会慢慢变硬、变大，可能长到黄豆大小，虽然还是不疼，但如果位置靠眼部中间会压迫角膜，导致孩子看东西模糊、眯眼、揉眼睛，此时单纯的家庭护理效果变差，需要寻求医生的帮助。若护理不当细菌侵入囊肿，就会进入感染期，突然出现红、肿、热、痛甚至长出脓点，孩子会因疼痛哭闹，此时必须立即就医以避免感染扩散。而到了晚期则需要手术——囊肿长期不消退会把眼皮皮肤撑得很薄，最终可能破溃排出胶冻状分泌物，破溃后容易留疤甚至长出肉芽组织，严重时还可能牵拉眼睑影响视力。

对于初期、体积较小、不影响视力、无急性感染的霰粒肿，家庭护理的成功率很高，主要方法是“热敷+按摩”。每天热敷2~4次，每次10~15分钟，用温热的力量把黏稠的油脂“化开”，但要注意温度避免烫伤；按摩则需在医生指导下进行，以帮助腺体疏通。如果家庭护理1~2个月囊肿没有消退甚至变大，医生会根据情况采用局部注射糖皮质激素的方式让囊肿萎缩吸收，这种方法创伤小、耗时短，适合对按摩抗拒的孩子，但糖皮质激素可能引起局部皮肤脱色，需谨慎使用。当囊肿变硬、体积过大压迫视力，或已破溃长出肉芽组织时，就需要手术治疗——睑板腺囊肿切开刮除术。家长不用怕手术留疤，医生通常从眼皮内侧（结膜面）切口，顺着睑板腺方向切开清除囊肿内容物和囊壁，术后不用缝合，愈合后皮肤表面看不到疤痕；但如果

囊肿已长到皮肤表面就只能从皮肤切口，可能留下微小疤痕，这也提醒家长一定要早干预、别拖延。

5. 家庭护理过程中要注意规避哪些误区？

(1) 自己挤、挑、扎

这是最危险的操作之一。眼睑血供丰富，离眼球近，不规范挤压可导致感染扩散，得不偿失。

(2) 盲目给孩子吃抗生素

霰粒肿早期是无菌性炎症，不是“吃抗生素就能消”的病。是否需要使用抗生素，应由医生根据是否合并感染判断。

(3) 一味等待“自己破了就好了”

部分霰粒肿会自行好转，但若持续不消、越来越大或影响视力，可能需要更复杂的治疗。

6. 如何让孩子远离霰粒肿？

霰粒肿容易复发，尤其是饮食习惯不好的孩子。做好以下3点，能有效降低发病概率。

(1) 调整饮食，清淡均衡

减少高糖、高脂食物的摄入，多吃绿叶蔬菜、新鲜水果和粗粮，多喝水，促进脂质代谢和肠道蠕动，从根源上减少睑板腺堵塞的可

能。母乳喂养的宝宝，妈妈也要注意清淡饮食，避免吃过多高脂食物。

(2) 管控用眼，保护“眨眼功能”

严格控制孩子看电子产品的时间，遵循“20—20—20”法则——每看屏幕20分钟，眺望6米外的景物20秒。每天监督孩子做“眨眼操”，有意识地用力闭眼、睁眼，锻炼眼轮匝肌，促进睑脂排出。

(3) 注重卫生，增强体质

培养孩子勤洗手、不揉眼睛的习惯，定期清洗孩子的毛巾、枕套，保持其眼部清洁。多带孩子到户外活动，晒太阳、运动可以增强免疫力，提升眼表的防御能力。

小儿睑板腺囊肿，看似是眼皮上的小疙瘩，实则是孩子饮食、作息、体质的“晴雨表”。它不可怕，可怕的是家长搞错了方向——当麦粒肿处理、干等着自己好，都可能让小毛病拖成大麻烦，甚至影响孩子的视力和外貌。

请家长记住这三句话：不痛慢长的“小疙瘩”多考虑霰粒肿；先规范保守治疗，必要时及时手术；生活方式不改，复发很难避免。愿每个家长都能心里有数，护好孩子那双清澈明亮的眼睛。😊

>>链接

安全使用蒸汽眼罩

正确使用蒸汽眼罩，对眼睛有一定益处。它的原理主要有两点：一是能扩张眼周血管，加速血液循环，让紧绷的睫状肌彻底放松；二是能像“融化黄油”一样，软化眼睑处淤积的油脂，改善干眼症。

蒸汽眼罩的发热温度因产品种类而异，通常最高可达50℃以上，多数在40~50℃之间。而人脸部尤其是眼睑周围的皮肤，是全身最薄、最敏感的部位。如果单纯使用蒸汽眼罩热敷且时间控制在20分钟以内，通常不会造成灼伤；一旦超过20分钟，尤其是戴着睡一整晚，就极有可能被灼伤，出现明显的刺痛、灼热感，甚至流泪不止等症状。因此，使用蒸汽眼罩要严格控制时间，一般20分钟即可，不建议长时间佩戴，更不宜戴着入睡。