



角膜炎危害大，如何科学护理

①宁夏回族自治区人民医院 赫月霞

眼睛是我们感知世界的“心灵之窗”，而角膜作为眼球前端的透明薄膜，就像一层精密的“保护镜”，不仅能折射光线帮助成像，还能抵御外界病菌入侵。一旦角膜被炎症盯上，不仅会引发强烈不适，还可能一步步威胁视力，甚至导致不可逆的损伤。角膜炎作为常见的眼部疾病，很多人因忽视护理或预防不当，让病情加重。

认清角膜炎：这些危害别忽视

(1) 直接干扰日常视力与生活。角膜原本清澈透明，就像干净的玻璃。一旦发炎，角膜会出现水肿、浑浊，如同玻璃蒙上雾气，导致视力模糊、看东西重影。无论是读书看报、使用电子设备，还是出门走路、开车，都会受到影响，严重时甚至连辨别近处物体都困难，大幅降低生活质量。

(2) 引发难以忍受的眼部不适。角膜上分布着极其丰富的神经末梢，对刺激格外敏感。炎症发作时，患者会明显感到眼睛疼痛，像有异物扎着一样，还会伴随畏光、流泪等症状——遇到强光会不自觉眯眼，眼泪不受控制地流出，甚至不敢睁眼。不少人因为难受忍不住揉眼，反而会加重角膜磨损，让不适症状陷入“加重—揉眼—更重”的恶性循环。

(3) 可能造成永久性视力损伤。如果角膜炎没有得到及时、规范的治疗，炎症会持续破坏角膜组织。轻度情况下，炎症消退后可能留下淡淡的瘢痕，影响角膜透明度，导致视力下降；严重时，炎症会穿透角膜全层，引发角膜穿孔，此时即使治愈，也可能留下厚重的

瘢痕，造成永久性视力障碍，更严重的还需要通过角膜移植手术才能改善，给患者带来巨大的身心负担。

科学护理：患病后做好这三步

(1) 严格遵医嘱用药。治疗角膜炎的关键是“对症用药”，医生会根据病因（如细菌、病毒、真菌等感染）开具对应的药物，比如抗生素滴眼液、抗病毒眼膏等。患者必须按照医生规定的时间、剂量使用，哪怕感觉眼睛不疼了、视力有所恢复，也不能擅自停药或减少用量——过早停药容易让残留的病菌“卷土重来”，导致炎症复发。用药前要彻底洗净双手，滴药时瓶口不要碰到眼睛或睫毛，避免药液被污染。

(2) 做好眼部防护。患病期间，角膜处于脆弱状态，对光线、灰尘、风等刺激的耐受度会大幅降低。外出时建议佩戴防风镜或偏光太阳镜，避免风沙直接吹到眼睛里，也能减少强光对角膜的刺激；在家时，尽量不要长时间看手机、电脑，每用眼30分钟左右，就闭眼休息5分钟，或看看远处的绿植，让眼睛得到充分放松，避免过度疲劳加重炎症。

(3) 保持眼部清洁。眼睛发炎时可能会分泌黏液状的分泌物，这些分泌物如果堆积在眼角，容易滋生细菌，加重感染。可以用干净的棉签蘸取生理盐水，从内眼角向外眼角轻轻擦拭，清理分泌物。

预防角膜炎：提前做好这些事

(1) 养成健康的用眼习惯。日常要注意保持眼部卫生，不要与他人共用毛巾、脸盆、眼药水等私人物品；戴隐形眼镜的人，要严格按照说明书操作，每天及时取下镜片清洁消毒，不要戴着隐形眼镜睡觉、游泳，避免镜片磨损角膜或引发感染；同时控制用眼时间，避免长时间熬夜、过度用眼，让眼睛始终处于健康状态。

(2) 定期做眼部检查。尤其是经常戴隐形眼镜、有眼部疾病家族史，或从事户外工作、容易接触灰尘、化学物质的人群，建议每半年到一年做一次眼部检查。通过检查，医生能及时发现角膜的微小损伤或潜在问题，提前干预，避免小问题发展成角膜炎。

(3) 做好特殊场景的防护。在风沙大、灰尘多的环境中工作或活动时要佩戴防风镜；接触电焊、紫外线灯等强光源时，需佩戴专业的防护眼镜，避免强光灼伤角膜；如果眼睛不小心进入异物，不要用手揉，可轻轻眨眼让眼泪将异物冲出，若异物无法自行排出，应及时就医处理，避免异物划伤角膜引发炎症。

角膜炎虽然危害不小，但只要我们能认清它的危害，在患病后做好科学护理，平时提前做好预防，就能有效降低它对眼睛的伤害。生活中，一旦发现眼睛出现疼痛、畏光、视力模糊等异常症状，一定要第一时间就医，不要拖延。◎