

一文读懂霰粒肿，这样处理才不耽误

◎上海市浦东新区南码头社区卫生服务中心 于 茹/周 珂

很多家长都遇到过：给孩子洗脸或哄睡时，突然摸到其眼皮里有个小疙瘩，不红不痛，却一直不消。这种情况，很多不是“针眼”（麦粒肿），而是睑板腺囊肿，也叫霰粒肿。今天，我们就用通俗的语言，把小儿睑板腺囊肿的来龙去脉、区分方法、防治技巧讲明白，帮家长们轻松应对。

1. 霰粒肿到底是什么？

霰粒肿的本质是睑板腺堵塞后引发的慢性炎性结节，不是一开始就发生了细菌感染。我们的上下眼睑里有一排排睑板腺，作用像“天然润滑油工厂”，分泌脂质（睑酯），帮助泪膜锁水、减少泪液蒸发。每次眨眼，都像一次“挤压排油”。当睑板腺出口堵住，油脂排不出去，就会在局部堆积，慢慢形成结节。它的核心特点是无痛、边界清晰、质地偏软（后期会变硬），初期孩子几乎没有任何不适，大多是家长偶然发现的。

2. 如何区分霰粒肿和麦粒肿？

很多家长分不清霰粒肿和麦粒肿，这里教大家区分方法（见表1）。

3. 为什么儿童更容易长霰粒肿？

霰粒肿不是偶然出现的，和孩子

的饮食、生活习惯、体质密切相关。

(1) 口味太“重”，脂质代谢乱

现在很多孩子爱吃炸鸡、汉堡、薯条，还有各种甜食、肥肉，新鲜蔬菜、粗粮吃得少。这种高糖、高脂的饮食习惯，会让孩子的脂质代谢发生紊乱，睑板腺分泌的睑酯会随之变得又稠又黏，就像凝固的猪油，很容易堵住睑板腺的“出口”，形成霰粒肿。

(2) 长时间看电子产品，眨眼太少

孩子盯着手机、平板、电视时，注意力高度集中，眨眼次数会大幅减少——正常孩子每分钟眨眼15~20次，看屏幕时可能只有不到5次，而且很多是“不完全眨眼”（眼皮没完全闭上）。眨眼是睑板腺排脂的“动力”，眨眼太少，睑酯排不出去，就会积在腺管里，慢慢

形成囊肿。

(3) 肠道不畅，影响眼健康（肠-眼轴）

很多家长不知道，孩子便秘也会诱发霰粒肿。长期便秘会破坏肠道菌群平衡，一些有害的代谢产物进入血液，会引发全身轻微炎症，如果影响到眼表，就会让睑板腺更容易发炎、堵塞。尤其是挑食的孩子，维生素A缺乏，眼表防御能力下降，风险更高。

(4) 体质与卫生问题

如果家里有人经常长霰粒肿、痤疮，孩子患病的概率也会更高，这和遗传有关。另外，孩子爱用脏手揉眼睛，会把细菌带到眼表，破坏睑板腺的正常环境，也可能诱发堵塞。

4. 孩子长了霰粒肿，该怎么处理？

霰粒肿的发展很慢，不同阶段

表1 霰粒肿和麦粒肿的区别

区分维度	霰粒肿	麦粒肿
疼痛感	几乎无痛，按压也不怎么疼	剧烈疼痛，一碰孩子就哭闹
外观	不红不肿，仅眼皮下有结节	红、肿、热、痛明显，一眼就能看到红肿
发病速度	很慢，几周甚至几个月才慢慢变大	很快，2~4天就会快速红肿、化脓
结局	难以自行消退，不处理可能破溃留疤	化脓破溃后，疼痛会快速缓解