

睑腺炎患者健康教育处方

一、核心原则

严禁挤压、挑破、揉搓红肿部位，避免感染扩散！

二、正确护理

1. 热敷（最重要）

温毛巾/蒸汽眼罩，40℃左右，每次 10-15 分钟，每日 3-4 次，次数宜多，疗程宜长，但需避免蒸汽眼罩佩戴过夜。

作用：消肿、止痛、促脓液排出。

2. 规范用药

（1）抗生素滴眼液：点患眼，每日 4 次；

用法：洗手后，头稍后仰，眼向上看，向下轻拉患眼下眼睑，滴 1 滴至下睑结膜面，轻压内眼角，闭眼 1 分钟。

（2）抗生素眼膏：建议中午休息及睡前涂；用法：涂适量于患眼内（位置同滴眼液）或外涂眼睑皮肤红肿处。

（3）遵医嘱口服药物，不自行加药、停药。

3. 清洁

病程期间，不化眼妆、不戴隐形眼镜，不用脏手揉眼。

三、饮食与作息

1. 清淡饮食，忌辛辣、油炸、甜食。

2. 多喝水，保证睡眠，不熬夜。

3. 少看手机，避免过度用眼。

四、睑腺炎转归

1. 轻症

早期热敷+用药→红肿消退、痊愈，不留痕迹。

2. 典型病程

红肿疼痛→形成脓点→自行破溃排脓→逐渐愈合。

若红肿症状缓解后，局部仍有包块，持续热敷无变化，来院复诊。

3. 加重情况

红肿扩散、疼痛加剧、发热→可能发展为蜂窝织炎，需及时复诊。

4. 慢性/反复

形成硬结、反复发作→多与熬夜、饮食油腻、血糖偏高、免疫力差有关。

五、预防复发

1. 注意眼部休息及卫生，积极治疗睑板腺功能障碍及干眼症。

2. 糖尿病、免疫力低下者需控制基础病。

3. 早期轻微红肿及时热敷，及时就医。