**結膜炎多久會好？結膜炎症狀、原因、傳染方式一次看懂**

2024-01-25 00:00 更新：2024-01-25 18:25

by 親子天下社群中心-吳宛馨

結膜炎是指眼白及眼瞼內側薄膜，因感染或過敏引起發炎時出現眼睛發紅、結膜充血、眼睛分泌物多的症狀，也常被稱為「紅眼症」。結膜炎會自己好嗎？結膜炎多久會好？本文將一次帶你了解結膜炎症狀、原因及傳染方式。

**本文重點摘要**

結膜炎是什麼？結膜炎症狀：結膜炎多久會好？結膜炎原因：3種常見的結膜炎類型結膜炎治療：結膜炎會自己好嗎？結膜炎照護方法：結膜炎怎麼辦？結膜炎、角膜炎有什麼不同？

發現孩子眼睛紅紅的、眼屎多，讓家長都擔心不已，小孩是不是感染了紅眼症？其實紅眼症是結膜炎的一種俗稱，當結膜受到病毒、細菌感染或過敏引起發炎，就會讓眼睛看起來紅通通的。關於結膜炎的常見問題，以下將整理多所醫院的專業衛教資訊，帶你一次認識結膜炎。

**結膜炎是什麼？**

結膜炎（Conjunctivitis）是一種常見的眼睛疾病，因為結膜是位在鞏膜（眼白）以及眼瞼內側的薄膜，可以濕潤眼球以及保護眼睛，當結膜發炎或受到刺激時，結膜內的微小血管擴張，會讓眼白看起來變成血紅色。而依結膜炎持續的時間，4週以內稱為急性結膜炎，持續4週以上且反覆發作則是慢性結膜炎。

長庚紀念醫院[提及](https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr2/c4340/media/media_a10.html)，眼球表層的角膜和結膜均有可能受到感染，若只有結膜發炎充血，稱為急性結膜炎；如果同時侵犯到角膜者，稱為急性角結膜炎。一年四季都會發生，但以夏季最多，因傳染力強易引發流行，又稱為「流行性角結膜炎」。

**結膜炎症狀：結膜炎多久會好？**

結膜炎時，除了大家所熟知的紅眼睛，還可能有眼睛刺痛、黏稠分泌物等不適感，一般來說，常見的結膜炎症狀包含以下：

* 眼睛紅、結膜充血
* 眼睛分泌物多
* 眼瞼腫脹
* 眼睛有異物感
* 眼睛有搔癢感
* 眼睛有刺激或灼熱感
* 容易流淚、畏光

結膜炎多久才會好？衛福部疾管署[指出](https://www.cdc.gov.tw/Category/ListContent/Fw5pPgj2A_Cz62a6qlcabw?uaid=rI3ePdwKgOb4LpJ1hnBteQ" \t "_blank)，急性結膜炎症狀通常會在4-5天達到高峰期，之後漸漸消退，全部病程約2-3週。即使沒有特別治療，一般是會自行痊癒的。

**結膜炎原因：3種常見的結膜炎類型**

引起結膜炎的原因有傳染性及非傳染性，傳染性又可分為病毒或細菌感染造成，像是[腺病毒](https://www.parenting.com.tw/article/5095308)造成的病毒感染，就是結膜炎很常見的原因。結膜炎類型主要可分為以下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **病毒性結膜炎** | **細菌性結膜炎** | **過敏性結膜炎** |
| **原因** | * 可能因多種病毒而引起，例如[腺病毒](https://www.parenting.com.tw/article/5095308) | * 細菌感染引起，例如金黃色葡萄球菌、肺炎鏈球菌 | * 可能因為塵蟎、花粉、灰塵，或是化妝品等引起 |
| **常見症狀** | * 眼睛紅、結膜充血 * 眼睛分泌物通常呈現水樣，一開始可能只有一隻眼睛先出現症狀 | * 眼睛紅、結膜充血 * 有些感染的人眼睛會有黏稠分泌物、膿液 | * 眼睛紅腫 * 常會有眼睛發癢、發熱及容易流淚的症狀 |
| **傳染性** | 傳染力強 | 傳染力強 | 不會傳染給他人 |

結膜炎的傳染方式主要是公共場所及家庭中接觸傳染，當接觸到病毒、細菌的手又摸眼睛就很容易感染，例如：直接接觸到有感染結膜炎的人眼睛分泌物，或是觸摸到手帕、毛巾、臉盆、水龍頭、門把等，公共游泳池也是可能的傳染原因。

因為學校、幼兒園是容易接觸傳染的場所，當孩子感染結膜炎時，建議應盡快看醫生，並在家休息不上課上學、不到人多的公共場所，避免互相傳染。

**結膜炎治療：結膜炎會自己好嗎？**

一般來說，急性結膜炎會在7-10天左右自行恢復，但引起結膜炎的原因有許多，有症狀時仍應先看醫生檢查，避免延誤治療。感染結膜炎的人常會感覺眼睛紅紅的、眼屎多，眼睛非常不舒服，高雄榮民總醫院[說明](https://org.vghks.gov.tw/oph/News_Content.aspx?n=08ADECCA86537C23&sms=5D2CDAEC8F5F19BB&s=1CC3081DFB7BD87B)，在結膜炎期間有些方法是可以幫助減輕症狀：

1. **冷敷**：在結膜炎發作的前幾日，可用冰毛巾「冷敷」緩解，使血管收縮。有紅、腫、熱、痛的發炎症狀時，不建議熱敷。
2. **使用眼藥水、藥膏（由醫生開立）**：病毒性結膜炎一般會使用類固醇眼藥水，用於緩解發炎症狀，但通常無法縮短病程。細菌性結膜炎則需以抗生素藥水、藥膏，相對較少見。

寶寶在出生時會在眼睛上塗抹抗生素眼藥膏，避免產道的細菌感染眼睛造成嚴重的[新生兒結膜炎](https://www.parenting.com.tw/article/5096468)。當新生兒一旦出現紅眼睛或化膿分泌物時，醫師會開立抗生素藥水使用，症狀通常約1週會改善。

**結膜炎照護方法：結膜炎怎麼辦？**

感染時希望結膜炎快好、預防傳染給他人，最重要的就是勤洗手及保持手部清潔，毛巾、枕頭等個人物品不與他人共用，在照護上還可以注意幾點原則：

* 注意雙手清潔，常用肥皂洗手。
* 不用手去觸摸或揉眼睛。
* 清除眼睛周圍之分泌物時，兩眼不可共用一個棉球或面紙。
* 洗臉時勿將整個臉浸入臉盆，兩眼周圍之皮膚要以兩條毛巾或濕紙巾各別清潔。
* 單眼感染時，頭應側向患側眼藥水，以避免另一眼同時感染。
* 如果雙眼皆須點眼藥，先點未感染的那眼，再點患眼，並將藥瓶分開放置。
* 若雙眼同時感染，點藥時先點一眼，洗手後再點另一眼。
* 睡覺盡可能平躺或睡向患側，以避免另一眼也感染。
* 盡量在家中休息，減少出入公共場所。
* 在感染期間請勿游泳。
* 感染期間應停止佩戴隱形眼鏡。

**小孩結膜炎照護方法**

衛生福利部國民健康署[提醒](https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1729&type=01" \t "_blank)，夏天帶孩子去游泳池或海水浴場玩水，或是日常物品中接觸到病毒，可能因此感染「急性結膜炎」。急性結膜炎預防方法要注意以下：

* 多洗手、盡量不要用手摸眼睛。
* 不要和家人共用毛巾。
* 依醫師的指示點藥，不可以自行購買藥物來使用。
* 擦拭眼睛分泌物時，要用紗布或衛生紙，用後就丟棄，勿用手帕反覆擦，以免感染更嚴重。

另外，當到秋冬空氣品質下降時，孩子出現眼睛腫、癢的症狀，要留意「過敏性結膜炎」的可能。兒童過敏性結膜炎的症狀相當多種，包含出現水狀或黏狀分泌物、眼睛又腫又紅，過敏原通常來自花粉、塵蟎等，家長可以參考以下：

* 改變居家環境，降低過敏原。
* 冰敷。
* 必要時請醫師開立抗組織胺藥劑等。

如果是過敏性結膜炎不具傳染性，還是可以上學，但是家長要請醫師先確認不是病毒性或細菌性感染的結膜炎，否則也可能會傳染給其他同學。

**結膜炎、角膜炎有什麼不同？**

有些人可能會把結膜炎、角膜炎搞混，全民健康基金會在結膜炎及角膜炎的衛教文章中[說明](https://www.twhealth.org.tw/journalView.php?cat=45&sid=755&page=2)，角膜炎其實相對比較少發生，但發生時通常較為嚴重，對視力影響較大，甚至可能需角膜移植。結膜炎常見是病毒、細菌感染或過敏引起，角膜炎則通常因為病原體感染、外傷、自體免疫疾病引起。

最後提醒大家，結膜炎並不是「紅眼睛」的唯一原因。除了結膜炎外，也要考慮是眼部其他疾病，如角膜破皮、虹彩炎、青光眼、角膜潰瘍或是眼睛內部發炎等眼疾之警訊，出現眼睛紅的症狀時切勿自行購買眼藥水，記得盡快就醫檢查，才能早日恢復。