

眼睑分泌物透露的健康信号 你注意到了吗？

记者 王敏

清晨推开窗，阳光穿过睫毛的间隙，多数人都不会下意识地揉揉眼睛，指腹触碰到的那抹湿润黏稠的分泌物，就是伴随我们的眼睑分泌物，俗称“眼屎”。“眼睑分泌物也能传递出健康信号，它的颜色、质地、数量发生变化，都可能暗藏玄机。”银川市中医医院中医内科主任医师李菊花介绍说。



资料图片

五色辨疾 为眼部健康预警

当眼睑分泌物出现颜色等性状变化时，就需要警惕眼部疾病。

李菊花用“五色辨疾”理论进行了解释，比如眼睑金黄色脓性分泌物常提示细菌性结膜炎，这类患者常伴有眼睑红肿、灼痛；眼睑出现黏稠的乳白色分泌物，多见于病毒性感染，如腺病毒引发的流行性眼角结膜炎；眼睑出现水样分泌物，则与过敏或病毒刺激相关。

32岁的赵女士双眼突发大量胶状水样分泌物，晨起时上下睑缘粘连难以睁眼。“这是病毒性结膜炎的典型表现。”李菊花指着检查报告解释，“结膜滤泡增生如沙粒，角膜缘充血呈玫瑰红色。我们采用银翘散加减方配合冷藏蒲公英汁湿敷，特别叮嘱患者单独使用面巾并煮沸消毒，五天后分泌物就可以变稀薄。”

58岁的周师傅则呈现另一种症状。从去年冬天开始，他的眼角总会出现清稀如水样分泌物，晨起时甚至凝结成冰晶状。“通过舌诊，他齿痕明显如波浪，脉沉细如丝线，这是寒湿困脾的典型表现。”李菊花解释说。

肝目相系 中医辨识有良方

在中医理论中，“肝开窍于目”的经典论述揭示了脏腑与眼健康的深层联系。李菊花指出，肝胆湿热易致眼睑分泌物黄稠，肝火上炎则多见目赤眵多。52岁的王先生连续三周应酬后，他的眼睑堆积了黄绿色拉丝状分泌物，舌苔黄腻如腐乳。这是脾胃湿热上犯睑板腺。

另一位因家庭矛盾焦虑的女士，晨起时眼睑堆积黄绿色分泌物，舌边红绛如朱砂。“这种情况就属于肝气郁而化火，需疏泄并举。有的学生学习压力比较大，会出现眼睑血性分泌物，伴失眠多梦、舌尖溃疡。这是心火亢盛迫血妄行，需清心火、养心阴。”李菊花补充说。

眼睑分泌物 是眼健康“晴雨表”

正常生理状态下，眼睑分泌物是眼部自洁机制的产物。李菊花解释说，睑板腺分泌的油脂、结膜杯状细胞产生的黏液、脱落的角膜上皮细胞，共同构成了眼睑分泌物。它如同天然的“护眼膜”，在我们睡眠时保护眼球不受外界刺激。健康人群晨起后，眼睑出现的少量白色或淡黄色半透明分泌物，会在眨眼时被泪液冲刷，通常不会影响视觉。

79岁的马奶奶右眼持续流泪，黏液状分泌物增多，就医检查后发现她下睑内翻致使睫毛摩擦角膜，睑结膜已出现点状溃疡。

其实，在未出现其他症状时，单纯眼睑分泌物量增多，可能是身体发出的亚健康信号。李菊花回忆道：“有一位女患者，连续熬夜后眼睑出现白色丝状分泌物，伴有轻微干涩。通过检查发现，她是睑板腺功能轻微紊乱，我建议她调整作息配合中药熏蒸，一周后眼睑就恢复正常。”

护眼小贴士

● 中药熏蒸护眼法

晨起可用桑叶、菊花各5克煮水，待水温降至40℃时以棉片浸透，闭目湿敷10分钟。此法能疏通睑板腺，尤其适合长期用眼过度者。

● 穴位按摩缓疲劳

每日按压攒竹（眉头凹陷）、四白（瞳孔直下1寸）两穴，每穴顺时针揉按36次。“就像给眼睛做瑜伽，能改善眼部局部气血循环。”李菊花特别指出，眼周皮肤薄嫩，按摩前需清洁双手并修剪指甲。

● 饮食调护分体质

常眼干者可用枸杞10粒、石斛3克泡茶饮用；眼睑分泌物黏稠者宜饮荷叶决明子茶。但脾胃虚寒者忌食菊花，可改食山药小米粥温养。

● 屏幕使用三三制

每看屏幕30分钟，远眺3米外景物30秒，同时做3次完全眨眼（上下睑完全闭合）。

● 夜间护眼黄金期

睡前两小时避免蓝光刺激，可用加热到45℃的决明子药枕热敷颈后风池穴，如同给眼睛“充电”。

明眸有道 日常护眼有窍门

对于眼睑分泌物异常的预防，李菊花提出以下调养建议。

日常应保持眼睑清洁，建议用40℃热毛巾早晚敷眼。

调节作息规律，尤其避免子时（23:00~次日1:00）熬夜，此时肝经值班，静卧方能养血明目。护眼饮食推荐枸杞菊花茶、决明子粥等药膳，忌食辛辣炙烤之物。

花粉过敏患者可以制作防风药枕：将薄荷、苍耳子、辛夷等药材装入棉布囊。夜间呼吸间药性渗透，晨起眼睑分泌物可明显减少。这种将治疗融入生活细节的方法，体现着中医“治未病”的智慧。

“曾有位老年糖尿病患者，因自行购买激素类眼药水导致眼睑分泌物增多。”李菊花提醒，“不当用药可能引发继发性青光眼。”她建议眼睑分泌物异常超过三日，或伴随视力模糊、畏光流泪时，务必及时就医。

提醒

慢性病患者定期查眼睛

另外，建议慢性病患者定期检查眼压和角膜状态。糖尿病患者最好每月检查睑缘，高血压患者日常忌用力揉眼。因为这些人群睑板腺更易受损，建议使用医用棉签清洁眼睑分泌物。