

錯誤使用熱敷眼罩會灼傷眼睛？

都市人經常長時間對着電腦工作，眼睛容易乾澀疲勞。熱敷可有助紓緩眼乾，但錯誤使用電熱眼罩可致眼睛灼傷。熱敷有助眼球周邊肌肉放鬆，提升眼周血液循環，促進淚腺分泌淚液，疏通阻塞的臉板腺，亦可以改善乾眼症和臉板腺功能障礙的乾眼症狀。

可是部份需要利用微波爐加熱或連接USB的電熱眼罩過熱風險較高，建議大家勿在睡覺時使用眼罩，以免灼傷眼睛。熱敷時切勿超過攝氏40度，每次熱敷10至15分鐘。淚膜中有油份、水份和黏膜組織，過度熱敷或影響其穩定度，令油份增多影響折射，造成視力模糊。

此外，發熱眼罩過緊或者熱敷時眼睛沒有完全閉合，亦會增加灼傷角膜的機會。當眼睛被灼傷時，會出現視力模糊、眼淚較多、發癢、眼睛充血、對光線敏感等症狀，嚴重更可引致白內障或失明。

不是所有人都適合熱敷，例如：眼睛有發炎症狀、最近接受過眼科手術之病人、視網膜脫落、角膜曾經磨損或有角膜潰瘍、角膜炎的患者都不宜熱敷。如果角膜曾經受傷，或者最近3個月內曾經接受角膜矯視手術的病人，都會特別容易灼傷角膜。

再者，熱敷時並不建議戴着隱形眼鏡及化妝後使用。因為熱敷時有外來壓力，當隱形眼鏡壓在眼球上，使摩擦力增加，有可能損害眼角膜。而化妝後敷眼，化妝品或會跌入眼睛，引起刺激和敏感。建議熱敷時最好除下隱形眼鏡並徹底卸妝。

如果長期不處理，可能造成角膜炎、角膜潰瘍，並影響視力。當眼睛出現不適症狀，提議還是找眼科醫生作全面的眼睛檢查，及早接受治療。

