

虹膜炎又稱前葡萄膜炎，是葡萄膜的前半部受病毒或細菌感染。當身體免疫系統出問題而引發炎症，眼白呈現紅色；至於結膜炎則分三種，傳染性急性結膜炎（紅眼症）、過敏性結膜炎（眼敏感）或乾性角膜結膜炎（眼乾症）三種。眼科專科醫生湯文傑表示，免疫系統疾病影響眼睛的比率高，因此眼睛若出現上述症狀又久未痊癒，最好是及早求醫，醫生會循4個方向檢查。首先是分辨出血還是充血，出血即微絲血管爆裂，眼白會出現鮮紅色血塊，通常可在2至3星期內自行康復；而充血即血管膨脹，眼睛會有較多紅筋，多數是因發炎而引起。其次，眼紅以外有否疼痛，若伴隨疼痛，

建議盡快求醫。因為眼壓高如青光眼引致的眼紅，就有較大機會眼球脹痛、眼窩疼痛等，因此有需要及早接受適當的治療，保住未受損的視力。

再者，要留意視野有否變得模糊，因有機會是患上虹膜炎。虹膜炎大多是單眼發病，也有可能雙眼同時受影響，常見症狀包括眼紅、眼痛、怕光、視力模糊等，惟症狀跟結膜炎相似，導致延誤治療，容易併發白內障、繼發性青光眼、黃斑部水腫等後遺症，嚴重會導致失明，因此眼睛出現畏光或眼紅的症狀，應該立即就醫檢查。最後，醫生會診斷有否出現其他合併症狀。

除了上述情況外，眼紅另一原因或由

玫瑰痤瘡引起。

一半玫瑰痤瘡影響眼睛

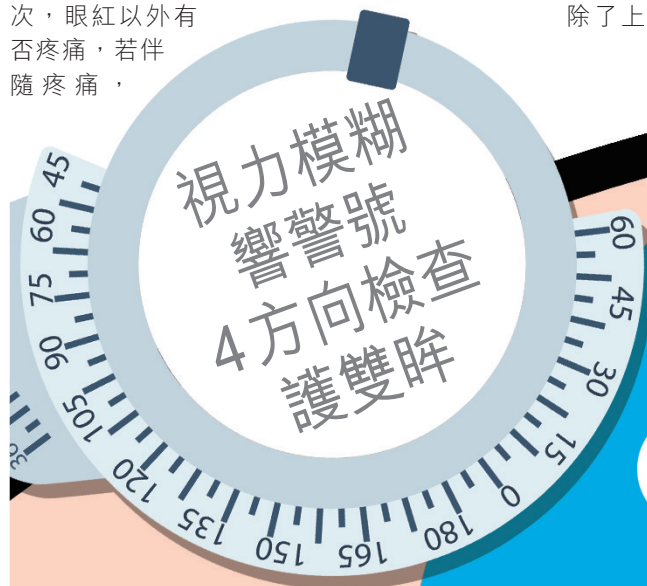
玫瑰痤瘡是一種慢性皮膚病，多發生於皮脂腺分泌較旺盛的人，研究發現它通常在30歲後首次發作，患者在臉頰、鼻頭、下巴或額頭出現泛紅情況。隨時間推移，泛紅情況可能變得更嚴重和持久，嚴重時會有皮膚組織增厚，毛孔亦明顯擴大，鼻頭發紅肥大，如不及時治療，會出現發炎性腫塊和丘疹。湯文傑解釋說，有多達一半玫瑰痤瘡患者的眼睛受影響，出現不適、流眼水或充血症狀，眼瞼也可能紅腫，並常生眼瘡。結痂和鱗屑可能在眼瞼或睫毛周圍積

聚，嚴重個案甚至可導致角膜損傷，最終喪失視力。不過亦有兩成人是先出現眼部症狀，皮膚問題後來才變得明顯。

據近年認知，毛囊蠕形蟎是形成玫瑰痤瘡的主要元兇之一，它存活於人體毛囊，因此臉上的T字位、頭皮、甚至眼睫毛部位正是毛囊蠕形蟎最喜愛的棲息地。湯文傑指出，毛囊蠕形蟎吞食人體皮膚細胞並造成毛囊腫大發炎，形成眼瘡，並且刺激上皮增生及角質化，造成睫毛附近皮膚聚集，引起其他眼睛問題如眼瞼緣炎，症狀主要是刺激感、癢、紅眼等。若雙眼長期反覆發炎，分泌物多且灼熱疼痛，便有需要檢查是否毛囊蠕形蟎作祟，對症治療。

湯文傑提醒，一般常用的眼科藥物大多對蠕形蟎無效。患者可考慮彩光等能量治療，令膨脹的血管收縮，亦有效殺死蠕蟲。

患者每次治療需相隔4至6個星期，一般於2至4次治療後便見成效，即療程需時4至6個月。如閣下眼睛有任何不適，請向閣下醫生查詢。



捱夜睇波 眼紅腫

恐患不同眼疾



眼科專科 湯文傑醫生

世界盃正進行得如火如荼，為了睇波，不少球迷都會通宵睇直播。看世盃少不免會喝酒，而酒精對眼睛的常見影響是因飲酒過多而使眼睛充血。酒後眼睛發紅並不是長期的後果，一旦酒精離開身體，眼睛會恢復正常。但是，如果症狀持續存在，應警惕是另一種眼疾。例如是青光眼、虹膜炎等炎症，處理不當隨時損害視力，因此有必要及早檢查，減少延治的機會，保護雙眸健康。



■世盃期間，不少球迷要捱夜睇波。

■眼睛出現莫名紅腫令人十分不舒服。

衛生署健康睇波貼士

- 1 正餐為主 小食為輔**
不應因看球賽而改變日常飲食習慣，宜保持一日三餐正餐，令身體有足夠飽肚感，避免因飢腸轆轆，於看球賽時大量進食小食，攝取過多的熱量、脂肪及糖分，令飲食失衡。此外，應在肚餓時才進食小食，不要因饞嘴而吃。
- 2 香脆小食要識揀**
一包約100克薯片已提供約540千卡及36克脂肪，相等於兩碗半白飯的熱量及7茶匙油。鬆脆可口小食可選一些烘焙或非油炸類別，如焗薯片、粟米片、原味果仁（沒添加鹽）及低脂爆谷等，以減少熱量、脂肪及鹽的攝取。
- 3 水果富營養 不妨吃多個**
水果是健康小食，不但低脂低熱量，且種類繁多，爽甜鬆脆樣樣齊，加上營養豐富，提供身體所需的維生素、礦物質及膳食纖維。於看球賽時，不妨以水果作小食，為健康打氣之餘，亦有助我們達到每日最少2份水果的健康目標！
- 4 啤酒勿亂飲**
酒精已被國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，與煙草和石棉屬同一類別，飲酒越多，患癌的風險越高。此外，啤酒雖不含脂肪，但一罐330毫升啤酒已提供約140千卡，相等於大半碗白飯熱量，無形中增加熱量的攝取。
- 5 飲品精明選**
同樣道理，一罐約330毫升汽水可提供135千卡，約35克糖，相等於7茶匙的糖，接近成人每日糖分攝取上限（10茶匙糖）。用1個青檸混入梳打水取代汽水，解口乾之餘，熱量及糖分則大大降低（只有20千卡及1.1克糖）。

