

晨起 眼屎 糊眼 是哪里出了问题

早上起床 相信每个人的眼角总会有一些眼屎 ,有时多 ,有时少 ,甚至有时会带些颜色。

为什么眼屎会变得特别多？哪种眼屎提示眼睛出了问题？《生命时报》邀请专家 ,为你一一解答。



眼屎是怎么形成的

眼屎又叫 眼部分泌物 ,是眼部分泌物干燥后的结痂。睑板腺分泌的油脂 ,会通过眨眼分布在眼皮边缘 ,它混合了灰尘、微生物、眼泪中的杂质后 ,在眼角的地方积累起来 ,就形成了眼屎。

白天人们不断眨眼睛 ,泪水会滋润整个眼球表面 ,多余的经过泪道排出 ,不会产生特别多的眼屎。

夜间睡觉时 ,眼睑运动减少 ,泪液分泌减少 ,排出迟缓。正常人在晨起或早晨洗脸时 ,会发现在眼角处有

极少量的分泌物存在 ,多为透明或淡白色 ,量较少 ,且可及时从泪道排出 ,不易被察觉。

当机体状况不佳或发生眼部疾病时 ,眼部分泌物会增多 ,或同时伴有性状的改变。

哪些原因会让眼屎变多

睡眠不足、用眼过度、环境干燥等都会造成眼部分泌物过多 ,属于生理性原因 ,无需过度担心。此外 ,以下几种疾病也会导致眼屎增多。

过敏性结膜炎

春季的空气中弥漫着不少过敏原 ,过敏体质的人常会出现相关眼病或旧病复发。过敏性结膜炎急性发作时 ,眼睛会流泪、刺痒、红肿 ,结膜内分泌物也会增多 ,还可能

灼热感。

急性结膜炎

急性结膜炎俗称 红眼病 ,属于急性流行性眼病 ,是由微生物感染引发的结膜组织炎症。常导致单眼或双眼发红、疼痛、畏光、流泪、分泌物增多 ,或有异物感、烧灼感 ,如果不及时治疗 ,可转为慢性结膜炎。

干眼症

表现为眼部有干涩感、异物感、

磨砂样感或烧灼感 ,眼部发红、睫毛上有许多碎屑 ;早晨起床睁眼困难 ,似有粘连感 ,较严重的眼部有分泌物及眼疲劳。

泪道狭窄或阻塞

泪道系统就像眼睛的 排水渠 ,一旦阻塞可能会带来很多问题 ,典型症状是溢泪。此外 ,还可能伴有眼红、眼痒、眼部分泌物增多等

眼屎性状改变要警惕

如果眼屎性状发生以下几种改变 ,就要当心了。

稍带黏性的水样液体

可能是病毒性角结膜炎 ;儿童由于发育尚不完全或内眦赘皮、倒睫刺激会引起水性分泌物增多 ;老年人因眼睑位置异常也会如此。

黏稠的白色丝状物质

可能是干眼症、急性过敏性结膜炎。

较为黏稠 ,略带淡黄色

若眼屎还伴有结膜充血、耳前淋巴结肿大等 ,应考虑沙眼的可能。

黏稠的白色或黄色分泌物

如何有效清除眼屎

生理性原因的眼屎增多 ,一般可以自行缓解 ,建议日常做好以下3件事。

做好清洁

不要用手硬抠眼屎 ,可先滴点人工泪液冲洗 ,再用一次性棉签蘸生理盐水从内眼角向外擦拭。

给眼睛补足营养

人的眼底锥体细胞日常需要消耗一种叫做 视紫红 的物质 ,这种物

质的原料是维生素 A、B 族维生素、视黄素、卵黄素等 ,建议多补充这些 护眼营养素 。

养成良好用眼习惯

减少手机、电脑屏幕使用时间 ,避免关灯玩手机 ;尽量少戴隐形眼镜 ,眼球敏感的人不要勉强佩戴 ;平日不要用手揉搓眼睛 ,睡前可对眼睛进行热敷 ;有意识地多眨眼 ,增加泪

液分泌 ,保持角膜湿润。

如果眼屎颜色或者性状跟平时不一样 ,比如变成脓性分泌物、黏性分泌物或者血性分泌物等 ,或者伴随着其他眼睛不适 ,有发热、咳嗽等

症状 ,建议尽快前往医院就诊。

（来源：生命时报 微信公众号《晨起 眼屎 糊眼 ,是哪里出了问题》）

一起粉碎 肿瘤“饮食”谣言



真相：不吃饭不仅无法饿死癌细胞，反而可能导致患者营养不良，免疫系统功能下降，严重影响治疗效果。科学饮食，保证营养，才是提升机体抗癌能力的关键。

科学依据：癌细胞代谢机制特殊，饥饿会优先损害正常细胞，导致营养不良和免疫力下降。国际著名癌症研究机构明确指出，肿瘤患者需保证充足营养以支持治疗。



真相：肿瘤患者对蛋白质的需求量比常人更高。蛋类、肉类、奶类等动物性食品富含优质蛋白质，是维持患者机体功能的重要营养来源。盲目减少肉类摄入，可能阻碍康复进程。因此，均衡饮食，荤素合理搭配，对肿瘤患者至关重要。

科学依据：肿瘤患者蛋白质需求高于常人，优质蛋白（如瘦肉、鱼类、蛋类）对维持肌肉和免疫功能至关重要。世界卫生组织（WHO）建议患者摄入多样化的蛋白质来源。



真相：海鲜、牛羊肉等所谓的“发物”，富含优质蛋白质、维生素和矿物质，适量食用有助于改善患者的营养状况。过度忌口不仅无法抑制肿瘤生长，反而易致营养不良，影响治疗效果。肿瘤患者是否需要忌口，应根据个人体质、疾病阶段和治疗方案等综合判断。

科学依据：海鲜、牛羊肉等“发物”富含营养，无证据表明其促进肿瘤生长。中国抗癌协会指出，除非过敏或医嘱限制，肿瘤患者无需特别忌口。



真相：虽然西蓝花、绿茶等食物含有抗癌成分，但单一、过量食用这些食物，不仅无法达到防癌效果，还可能引发其他健康问题，如过量摄入西蓝花可能导致甲状腺肿。均衡饮食，保证各类营养素的全面摄入，比单一食用抗癌食物更有助于预防肿瘤。

科学依据：单一食物无法预防肿瘤，均衡饮食更有效。国际著名癌症研究机构强调多样化饮食的重要性，而非依赖特定食物。



真相：目前，尚无任何补品能够替代正规的肿瘤治疗。患者首先应满足身体的基本营养需求，保持良好的体重和体力。盲目服用昂贵补品，忽视正常饮食的均衡性，反而可能影响疾病的康复。

科学依据：补品不能替代手术、放疗等正规治疗。欧洲肿瘤内科学会（ESMO）建议优先通过天然食物来满足营养需求。



真相：目前，并无证据表明吃辣会导致肿瘤发病率上升。适当食用辛辣食物，能够刺激食欲，促进消化液分泌，缓解患者食欲减退的问题。治疗期间的饮食，应以患者的饮食偏好为主，确保充足的营养摄入。

科学依据：适量食用辣椒可以刺激食欲并促进消化，但胃肠道敏感或患有胃肠道疾病的人群需谨慎。国际癌症研究机构（IARC）未将辣椒列为致癌物。

（来源：健康中国 微信公众号《一起粉碎肿瘤 饮食 谣言》）