

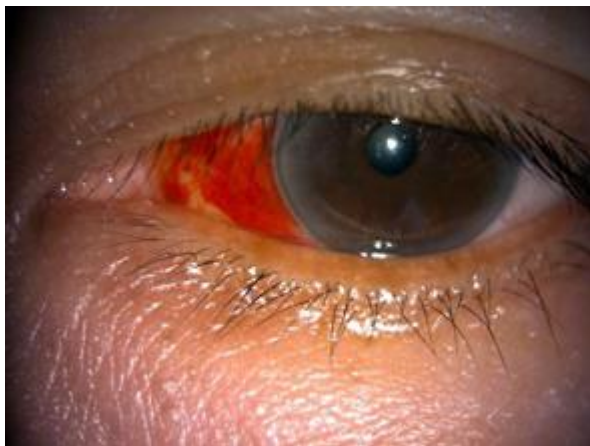
6旬翁眼白大出血急送醫，萬芳醫院眼科江明璇醫師建議避開這些可能導致出血的動作

63歲的張伯伯，早上起床被家人發現右眼眼白紅了一大半，讓家人非常擔心是眼中風，急忙跑到醫院就醫，問診後才知道張伯伯因為最近有便秘的困擾，這幾天上廁所用力過度，才導致眼球微血管破裂。

萬芳醫院眼科江明璇醫師表示，常聽到的眼中風，是位於眼球後半部的視網膜上的血管阻塞，造成視力模糊或視野缺損，跟結膜變成一片紅紅的較無關聯性。外觀俗稱的眼白，白色來自於下層的「鞏膜」，另外還有一層半透明的「結膜」覆蓋在鞏膜表面，結膜下方有許多細小的微血管。而當微血管無法承受壓力導致破裂時，少量的血就會流到結膜與鞏膜間的空間，隨著時間漸漸匯集成一大片。【右圖：萬芳醫院眼科江明璇醫師】



結膜下出血雖然外觀看起來有點嚇人，但大多數人不會有症狀，也不會造成視力減退，常常都是周遭的家人朋友發現的，少部分的人因為出血量稍多，形成較大的血腫向外凸，眨眼時就會有輕微異物感，或是轉動眼球時的不適感，而出血的位置因為是在結膜下方而非表面，也不需擔心血會流出來。



江明璇醫師解釋，常見的結膜下出血，發生原因大致上分為外力和內出力所造成，外力如揉眼睛，創傷撞到眼睛；內出力像是用力咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕、用力排便、提重物等這些憋氣用力的動作，都可能導致腹壓增加，而情緒波動導致的血壓突然升高，也可能是微血管出血的原因之一。由於結膜下的微血管較脆弱容易破裂出血，且出血量小，2~3天後才會累積成紅紅一片，因此問診時醫師會請病人回想近期是否有憋氣用力的動作，以建議病人避免。【左圖：角膜下出血外觀雖然嚇人，實則不會造成嚴重的損傷（出血示意圖非個案本人）】

結膜下出血通常不需眼藥水治療，視出血量約1~2週，這些血就會自行被吸收復原，不會留下其他後遺症，而年紀較長、服用抗凝血藥物（如阿斯匹靈）的人，需要更久的時間才會完全吸收，同時要避免讓身體過度使力。

江醫師也建議，在出血的前 3 天可冷敷讓血管收縮，達止血效果之後就可改成熱敷，有助於凝固的血塊吸收。而平日裡均衡飲食、水分補充和規律運動，有便秘的問題也可請醫師開立軟便劑，平時養成不揉眼睛的好習慣，就可以避免結膜下出血不時找上門。（文/萬芳醫院）