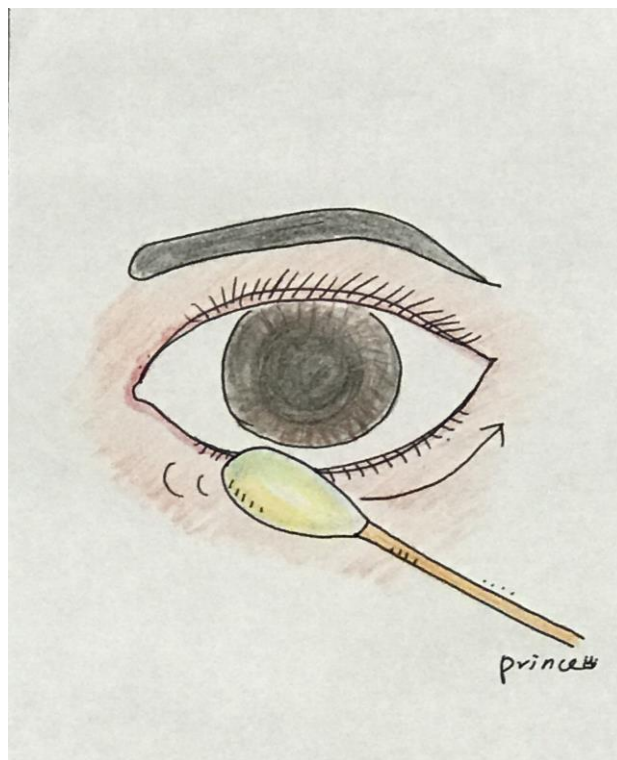


# 眼瞼清潔須知



長庚醫療財團法人 編印

## 壹、目的

去除眼瞼緣的分泌物及油脂，減少發炎反應。

## 貳、清潔時機

每日清潔眼瞼兩次，可於晚間返家後、洗澡時或睡前執行。

## 參、步驟

- 一、先將臉部洗淨。
- 二、將少許嬰兒洗髮精倒入臉盆（或其他容器），加入 20 倍的水稀釋均勻。
- 三、輕輕閉上雙眼（不可太過緊閉）。
- 四、將沾有稀釋洗髮精的棉球、棉棒或不會起棉絮的化妝棉輕輕搓洗眼睫毛根部，將眼瞼緣油脂分泌物除去。棉球或化妝棉需包裹住指尖，兩眼輕閉由鼻側向眼尾方向之睫毛根部擦拭 10 次(圖一)，一眼清潔完畢，即應更換棉球、棉棒或化妝棉。
- 五、用清水將外眼瞼洗淨。
- 六、以乾淨的溫毛巾（水溫：42°C-45°C）輕敷雙眼，每次熱敷時間約三至五分鐘。



圖一 眼瞼清潔由內至外側擦拭

## 肆、注意事項

- 一、清潔眼瞼時，須使用不具刺激性的清潔用品（如：嬰兒洗髮精）或專業眼部清潔產品，清潔眼瞼周圍。
- 二、一次僅能使用一支棉花棒、棉球或化妝棉，用完後立即更換，兩眼不可重覆使用。
- 三、若有點眼藥水的需要，需於熱敷之後再點眼藥水。

## 伍、建議看診科別：眼科

## 陸、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2633

台北院區(02)27135211 轉 3450

土城醫院(02)22630588 轉 2256

林口院區(03)3281200 轉 8678  
桃園院區(03)3196200 轉 2147  
嘉義院區(05)3621000 轉 2213  
高雄院區(07)7317123 轉 8830

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售  
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 E145 32K 2020 年  
<http://www.cgmh.org.tw>

