砂眼可怕！如何預防？

砂眼是一種慢性的傳染性眼病，不分種族、年齡或性別，都有被傳染的可能。要及早預防和耐性治療，才可痊愈。

毅振

慢性傳染　要早發現

砂眼之所以可怕，不單是因爲患的人數衆多，主要是它還有以下的特點：

首先，這種病的傳染，都在不知不覺中，而且發病很慢：不容易被病人覺察，等到覺察，病的情況已經嚴重了。

其次，因爲這是一種慢性病，因此還沒有一種藥物能在短期內把它治療痊癒。

有些藥物，在醫師的指導下長期耐心使用，最後是可以治癒的。當然必要時還需要配合一定的手術治療。

至於用藥時間的長短，無法決定，不過一般來說，在病的早期接受合理的治療，痊癒是會比較快的。所以，砂眼能不能治好是取決於治療的早晚和病人能不能耐性去治。

眼睛發癢　就要注意

砂眼的初期，病人沒有什麼不舒服的感覺，以後病情發展，在敏感的人或經常注意自己健康的人，會感到眼瞼和眼球之間，有輕度異物感（磨擦感）或癢感，早晨眼角附有少許分泌物，如果不去治療它，病就一天比一天加重。

這時病人可發現有輕度眼球結合膜充血（白眼珠發紅），角膜的上部可見到細小血管進入，假如達到瞳孔領域以內，就要發生嚴重的視力障碍。

公共毛巾，切勿擦驗擦眼。

砂眼後期　病情很重

砂眼如果在早期得到適當的治療，可以不留或稍留痕跡而消退。假如繼續發展，最後——全程需幾年到幾十年，病患處形成瘢痕。這時一連串的後遺症就出現了。

危害性最大的是倒睫，這是病毒破壞眼瞼深部組織，瘢痕牽拉睫毛根部而使它方向改變所造成的。

又因倒睫的形成，傷害嬌嫩的角膜造成潰瘍，重的可使角膜穿孔，細菌得機進入眼內，使眼球完全毀滅；輕的也要留下厚薄不等的雲翳，損害視力。

有時睫毛不到，但眼瞼本身因瘢痕的收縮而內翻，把睫毛捲向內方，觸到角膜，也可造成同樣的傷害。

有時因病變侵入淚道，管道阻塞，發生淚囊內有大量細菌，隨時可以侵害眼珠，可以說是眼球的隱藏的敵人。有時還產生瞼球粘連，上瞼下垂等等病狀。

以上這些，如不經過手術治療，後患都是十分嚴重的。

預防第一　衛生第一

砂眼對於人們有着這樣嚴重的損害性，所以人人有責任來撲滅它，爲了這個目的，預防工作比治療工作更加重要。

談到預防砂眼，首先必須瞭解砂眼是接觸傳染的。病人的眼部分泌物具有最大的傳染性，斷絕和分泌物的接觸，是預防的根本問題。

個人預防的具體方法有如下幾點：

（一）不用髒手接觸自己或別人的眼部，揉眼睛用乾淨的手帕，指甲宜常修剪。

（二）不用公共場所——如飯館、戲院、或理髮店中的面盆或毛巾。

（三）居家或外出，都應自備面具，萬不可全家合用。一盆面具要經常清洗，毛巾要晾乾或晒乾。

（四）大風有塵土處，要戴風鏡，如有汚物吹入眼內，要徹底洗淨。

（五）在學校，團體以至家庭生活中，避免接觸砂眼病人的一切用物。

（六）可能時，每年作一次或兩次眼部健康檢查，以便早期治療。這些方法說來簡單，但具體執行，就需要個人的堅强毅力，不然是不容易收到良好效果的。

紅燒豆腐

材料：豆腐八塊、猪肉五兩、蒜數支、醬油、五香或八角少許。

做法：（一）豆腐、猪肉切成一公分方塊，蒜去葉切成數段。

（二）先把豆腐、肉、蒜、醬油等下鍋、旺火約四十分左右，加入五香或八角。

（三）數分鐘後加一小碗清水、鍋中起滾即可起鍋，保持旺火。（無名）

三絲蛋

材料：蛋三個、小竹筍一隻、胡蘿蔔、木耳、肉二兩、醬油、鹽少許。

做法：（一）三個蛋打入碗內，攪拌調味。

（二）竹筍、胡蘿蔔、木耳、肉全切絲，放入油鍋炒至半熟，調味。

（三）攪拌好的蛋加溫水一碗，分做二份。

（四）一份先放入鍋內蒸，蒸到半熟，將炒好材料倒入蒸蛋中。然後把另一份蛋倒入，蒸到全熟取出。（周月華）