

# 蒸汽眼罩暗藏烫伤风险

## 眼部热敷产品需安全规范使用

近日,有消费者使用蒸汽眼罩后出现眼周低温灼伤,相关话题引发热议。蒸汽眼罩本是大众公认的缓解视疲劳护眼产品,如今却频频造成眼周皮肤损伤、诱发眼部不适。针对这一问题,眼科专家作出专业解读,并从安全使用、应急处置、适用人群等方面给出指导。

### 眼周灼伤后如何处理



### 蒸汽眼罩可致多重眼部损伤

首都医科大学北京同仁医院眼角膜科主任何彦表示,不少人存在认知误区,认为只有高温沸水才会造成烫伤,其实长时间低温接触皮肤,同样会造成严重的低温灼伤。蒸汽眼罩依靠铁粉氧化反应产生热量,达到舒缓视疲劳的效果。不同产品发热温度存在差异,最高可达50℃以上,普遍维持在40℃至50℃之间。人体眼周尤其是眼睑部位,是全身皮肤最薄、敏感度最高的区域。正常使用时,将热敷时长控制在20分钟以内,一般不会造成伤害;若超时佩戴,尤其是整夜佩戴入睡,极易引发低温灼伤,出现眼周刺痛、灼热、流泪不止等不适症状。

中山大学附属第六医院眼科主任夏朝霞介绍,敏感肌、过敏体质、面部有痤疮以及长期熬夜人群,自身皮肤屏障较为脆弱,盲目使用蒸汽眼罩热敷,容易加重皮肤干燥,甚至诱发皮肤过敏、溃烂。蒸汽眼罩造成的伤害并非单纯的热烫伤,而是一种“混合损伤”。人们平躺佩戴眼罩时,眼罩紧密贴合眼周,不少人为防止滑落还会拉紧挂绳,娇嫩的眼周皮肤同时承受持续高温熏蒸与外力压迫,情况严重时会出现皮肤红肿、溃烂,损伤程度可达一度至二度烧伤。

此外,部分人群睡眠时眼睑无法完全闭合,会留有细微缝隙,热蒸汽容易渗入眼内。眼球转动过程中,眼

睑与角膜发生摩擦,本身就易损伤角膜上皮;而干眼症患者角膜上皮稳定性差、泪膜状态不佳,高温还会加速泪液蒸发,进而造成角膜上皮均匀性损伤。

值得警惕的是,夜间佩戴入睡者、糖尿病患者以及痛觉感知迟钝人群,属于蒸汽眼罩高危使用群体。这类人群对温度变化感知迟钝,低温灼伤初期痛感微弱,往往在毫无察觉中遭受持续伤害,待到眼周出现红肿、烫痕、水疱时,已经形成不可逆的皮肤损伤。同时,不当使用蒸汽眼罩,还可能因眼罩破损,导致内部铁粉、活性炭等颗粒物掉落入眼,极易划伤甚至灼伤眼球。

### 眼部热敷并非人人适用

眼部热敷虽能舒缓眼部不适,但并不适合所有人。睑板腺生长在眼皮内侧,主要负责分泌油脂,滋润眼球,规范热敷可疏通睑板腺,化开淤积油脂,有效改善眼干、视疲劳等问题,但若不宜人群盲目热敷,反而会加重眼部症状。

何彦表示,睑板腺功能障碍人群最适合进行眼部热敷,这类人群通常伴有眼干眼涩、视物模糊间歇性发作、眼部有异物感等症状,热敷能液化结

块油脂,有效缓解眼部不适。但眼干、视疲劳的成因复杂,空气污染、睡眠不佳、情绪焦虑、体内激素波动等都会诱发眼部不适,并非所有情况都适合热敷。处于过敏发作期、患有过敏性结膜炎的人群,热敷会加重过敏反应,此类人群可在专业医生指导下选择冰敷舒缓症状。

睑板腺功能障碍人群可使用温热毛巾居家热敷,温度和时长能自主调

节,热敷效果更稳定、安全性更高。“建议早晚各热敷一次,热敷前可先将热毛巾敷于手腕处试温,确认温热不烫肤后,再敷于眼周。”何彦说。

针对市面上部分蒸汽眼罩宣称添加叶黄素、可为眼睛补充营养的宣传,何彦明确辟谣:叶黄素分子体积较大,仅靠外敷无法穿透完整的皮肤屏障,难以被眼部深层组织吸收,并不具备实际的效果。

### 如何规范使用蒸汽眼罩

想要安全使用蒸汽眼罩,必须掌握正确方式、避开使用误区。首先要严格把控佩戴时长,多数蒸汽眼罩发热时长为20至40分钟,建议佩戴时间控制在20分钟内,切勿长时间佩戴,更不可戴着眼罩过夜入睡。其次结合自身眼部状态合理使

用:麦粒肿、睑缘炎等眼部细菌炎症,适度热敷可促进局部血液循环、疏通腺管,加速炎症恢复;长期用眼过度引发的视疲劳、眼部轻度水肿,也可通过热敷舒缓不适。

何彦提醒,若发生眼周低温灼伤,在皮肤无开放性创面的前提下,首要处理方式是立刻局部降温:用常温水浸湿干净的棉柔巾,轻轻拧干后敷在烫伤部位,并及时前往医院就诊。切忌涂抹酱油、牙膏、普通外用软膏,也不能用冰

块直接冰敷,避免造成皮肤二次刺激、冻伤,同时防止创面感染,普通烫伤药膏也不可随意涂抹。

眼周烫伤后切勿用手揉眼,以免加重角膜机械摩擦损伤;也不要自行涂抹普通皮肤软膏,眼睑皮肤娇嫩敏感,眼周不适需使用专用医用眼膏。一旦烫伤累及角膜,出现畏光、剧烈刺痛、流泪不止等症状,切勿居家自行冰敷处理,必须立刻就医评估角膜损伤情况。若确诊角膜上皮损伤,医生会对症开具角膜上皮生长因子、人工泪液等药物,促进眼部组织修复。

另外,使用蒸汽眼罩时若发生破损、颗粒物不慎入眼的情况,需遵循三大急救原则:切勿揉眼和用力眨眼;优先用无菌生理盐水冲洗,若无备用,可用纯净水从鼻梁侧内眼角向外侧眼角缓慢冲洗;完成冲洗后,立即就医做眼部检查。

### 新闻速读

#### 本地新闻

1.近日,烟台市人力资源和社会保障局在全市范围举办69场招聘活动,全力保障企业人才用工需求,促进高校毕业生、退役军人、失业职工等群体就业。求职者可通过网站或手机端“烟台公共招聘网”查看信息、求职应聘;关注“烟台市人力资源和社会保障局”微信公众号,点击“@人社-微招聘”即可查看岗位信息;在线投递简历,也可点击“我的”-“期望职位”,提交求职意向,智能匹配符合条件的岗位信息。

2.近日,烟台大学申报的合成生物学、智慧水利、数字经济三个本科专业全部获批。

3.近日,烟台市2026年互联网辟谣优秀作品征集活动开始,报送时间截至9月15日。

4.近日,在市纪委监委监督推动下,市医保局、卫健委、市场监管局等部门联合,聚焦医保定点药店药品价格虚高问题开展专项整治,通过加强政策解读、深化服务监管,引导零售药店合理定价,切实减轻群众购药负担。

5.近日,烟台大悦城地面停车场全面开放。

6.近日,滨海中路(烟大东门南侧公交站以南)道路西侧人行道通行临时调整,时间截至6月27日,请过往车辆、行人按交通标志指示通行。

7.近日,招远罗山国家森林公园发布关于旧版纸质门票作废公告:所有往年发行的10元、20元、30元老旧版印刷门票,以及没有景区公章的门票,全部永久作废;作废旧票不再作为入园凭证,一律不得检票入园、不予兑换、不予补差价使用;目前景区唯一有效入园凭证为景区现行50元正版门票、官方线上电子购票凭证、正规有效优惠证件、旅游年卡。

#### 国内新闻

1.近日,搭载天舟十号货运飞船的长征七号遥十一运载火箭,在我国文昌航天发射场点火发射,飞船顺利进入预定轨道。约4.5小时后,天舟十号货运飞船与空间站组合体完成交会对接。

2.近日,由四川大学考古文博学院与四川省文物考古研究院组成的研究团队经过实验室分析,确认此前在三星堆7号祭祀坑发现的“神秘器物”是迄今在中国西南地区发现的最早陨铁文物。这也是三星堆首次发现陨铁器。

3.近日,中央网信办全面部署推进规范短视频内容标注工作,明确网络平台必须为用户提供“含有虚构演绎内容”“含有AI生成内容”等6类“必选标签”,将内容标注设为短视频发布必经环节。

4.江西鹰潭阳峰国家级自然保护区科研监测团队近日发现,保护区内国家一级保护野生植物、极危物种大黄花虾脊兰种群规模持续扩大,从2022年初次发现时的30余株增至如今的近70株。大黄花虾脊兰野外稀少,被称为“植物界的金丝猴”。

5.近日,中国科学院古脊椎动物与古人类研究所科研团队,在贵州省盘州市约2.44亿年前的中三叠世地层中发现一件海生爬行动物——圆吻盘州龙的新化石,这是全球迄今发现的第三件圆吻盘州龙标本,其骨骼基本完整且关联保存。

