

1. 將乾淨的濕熱毛巾蓋在輕輕閉著的雙眼上輕揉眼皮。（一般洗澡水的溫度）。
2. 交替使用溫毛巾，冷了再換。
3. 每次做 5～10 分鐘，每天 2~3 次。
4. 若須定時點藥水，請於熱敷之後再點眼藥水。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。