

認識乾眼症

資料來源：高雄榮民總醫院眼科部衛教天地

何謂乾眼症

乾眼症是由於眼睛內的淚液分泌量不足、淚液蒸發過多或淚液分佈不均勻，導致眼睛表面無法保持濕潤，而造成一些惱人的症狀。

乾眼症的症狀

- (一) 眼睛乾澀，容易疲勞。
- (二) 眼睛會紅、酸、癢，感覺有異物感、刺痛感、灼熱感。
- (三) 對外界刺激（如光線、風、煙）敏感，有時會有短暫的視力模糊。
- (四) 眼內或四週有黏稠的分泌物。
- (五) 較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附。

乾眼症的原因

- (一) 年紀愈大者，淚液分泌會減少。
- (二) 長時間於中央空調冷氣房內活動者，容易導致淚液蒸發。
- (三) 配戴隱形眼鏡時間過長或清潔不徹底，會導致結膜、眼瞼的發炎，造成淚液分佈不均。
- (四) 眼睛長時間注視某近距離之定點者，使眼睛眨眼次數減少，容易造成眼球滋潤不足、眼睛乾澀疲勞。
- (五) 患有自體免疫疾病，因免疫疾病會破壞眼睛分泌淚液及分佈不均勻的情形，而導致乾眼症。
- (六) 更年期婦女，因分泌腺萎縮退化而造成淚液分泌不平衡。

如何預防乾眼症

- (一) 均衡的飲食，少吃刺激性食物，多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物。
- (二) 避免長時間用眼造成過度疲勞，注意眨眼次數。若有眼睛不適，請找眼科醫師治療，切勿自行購買成藥長期點用。
- (三) 如需長時間看書或操作電腦者等，建議每隔 50 分鐘，必須休息 5-10 分鐘，休息時不自主的眨眼動作，可使眼球表面一層薄薄的淚液散佈均勻，以保護角膜。
- (四) 熱敷眼睛：將乾淨的毛巾浸入在比一般我們洗澡溫度稍高（以不燙手腕的溫度）的熱水中，稍微擰乾後，將毛巾攤平覆蓋在閉著的眼皮上，待毛巾涼掉後，再浸熱水後熱敷。每次熱敷 5 至 10 分鐘（每日於清晨或洗澡時熱敷或每日熱敷三-四次），如果需點眼藥，在熱敷之後，再把眼藥水及藥膏塗上效果更好。
- (五) 注意眼瞼及眼睫毛之清潔。
- (六) 避免長時間配戴隱形眼鏡。
- (七) 避免在燥熱、風大的室外活動，若需在室外時，建議配戴較寬邊的眼鏡，可避免風對眼睛的刺激，若需騎機車時，最好戴全罩式安全帽，如此可預防乾眼症更為加重。
- (八) 在中央空調室內擺放一盆水或使用保濕機，可增加室內的濕度，避免淚液蒸發過多。
- (九) 禁止抽煙，因它會導致淚液分泌過少、蒸發過多，使得乾眼症更為加重。

衛生保健組關心您~

