



## 1. 什麼是乾眼症？

眼睛需要有淚液來潤滑，而且正常的淚液才能發揮光學折射效果，讓我們視力穩定。一般而言，眼球表面隨時都覆蓋著一層淚液膜，如果眼睛製造的淚液不足或淚液蒸發得太快，眼睛表面就會因太乾燥繼而產生各式各樣的症狀既為「乾眼症」，它是一種慢性疾病。

## 2. 乾眼症的症狀

乾眼症有許多症狀，每一個病人出現的症狀會有不同，而大部分人會合併幾種症狀同時表現。常見的症狀如下：

- 乾澀不舒服
- 眼睛紅
- 刺痛、灼熱感
- 異物感、癢
- 眼皮緊繃沉重、疲累
- 黏性分泌物
- 怕風、畏光，對外界刺激很敏感
- 視力模糊
- 流淚（乾眼會有流淚的症狀，聽起來不合邏輯，但是其原因乃是基礎分泌不足造成乾眼而刺激大量反射淚液分泌所致，而這種反射淚液卻無法有效舒緩眼球的乾燥，反而會造成視力模糊。）

## 3. 什麼原因會造成乾眼症？

許多原因都會使引起乾眼症，包括：

- 年齡增加
- 過度使用眼睛（如長期使用各種電子產品）
- 眼瞼炎
- 環境的影響，包括空調（冷、暖氣）的使用、乾燥的氣候、風、煙等的刺激
- 長期使用隱形眼鏡
- 屈光雷射手術後
- 過敏或自體免疫性疾病、糖尿病
- 某些藥物的副作用
- 荷爾蒙的變化包括女性停經以後

## 4. 如何診斷乾眼症？

因為乾眼症可以由多種原因造成，因此除了眼科醫師一般的問診外，也會利用其他檢測方法來診斷是否患有乾眼症及其嚴重度，包括：

- 淚液測試：透過特殊的試紙來初步檢測淚液的分泌量。
- 眼表面的檢查：透過裂隙燈及螢光染劑來檢查角膜及結膜的健康狀況，是否出現上皮缺損以及淚液崩塌時間（TBUT）來評估淚液的品質。
- 眼瞼緣的檢查：我們的上下眼瞼裡都有分泌淚液油脂層的線體，在很多乾眼症的病患，這些腺體的分泌功能都有異常導致眼瞼緣發炎，並造成淚液不穩定。



## 5. 如何治療乾眼症？

乾眼症是慢性疾病，因此無法完全治癒，但是透過多方面的治療可以達到穩定的狀況，減少症狀的發生。

- 日常生活的保養：避免眼睛的過度使用，包括看書、使用手機、平板或電腦及看電視等建議每半小時休息5-10分鐘。
- 減少淚液蒸發：避免環境過度乾燥及風吹（使用風扇、冷氣或電暖氣時，避免對著臉部眼睛吹，此外也可合併放置加濕器以增加空氣之溼度，減少淚液蒸發；戶外活動或騎車時容易被風吹到而惡化乾眼症導致流淚，建議戴防護鏡來保護）。
- 均衡飲食及補充Omega-3脂肪酸(魚油，深綠色蔬菜等)。
- 改善眼瞼炎：清潔眼瞼及睫毛根部，使用毛巾或熱敷眼罩做溫敷來長期保養。一般建議每次5至10分鐘，一天2次。
- 藥物的使用：包括人工淚液的補充來達到足夠的滋潤（人工淚液可以分為許多種如有水狀、凝膠狀及膏狀，也有一般大瓶裝或日拋無防腐劑的包裝）；此外初期或嚴重的乾眼症需合併抗發炎藥來治療，包括類固醇眼藥水及環孢素(cyclosporine A)。眼瞼炎的病患也可能需要局部或口服抗生素藥物來治療。藥物的使用得依病情嚴重程度，由醫師處方開藥。
- 淚管栓塞：如果在人工淚液等藥物的使用下乾眼症依然無法改善，則可考慮使用暫時性、可溶解的栓塞或永久性栓塞來封閉淚管，減少排出以保持住淚液。

**乾眼症是慢性疾病，無法完全根治！需長期保養，追蹤治療！**

