



文／藥劑部 藥師 林心鈺

**乾**眼症是由於眼睛淚液分泌不足、蒸發過多或分布不均勻，導致眼角膜無法保持濕潤的不適症狀。

正常角膜的淚液層分為3層：

1. 外層是脂質層，由眼瞼的皮脂腺所分泌，可防止水液層太快蒸發，提供眼瞼及眼球表面潤滑度。
2. 中間層是水液層，由淚腺所分泌，含維生素、營養素及抗菌等物質，提供角膜上皮細胞養分與角膜氧氣、殺菌，並可沖刷掉結膜或角膜上的代謝產物。水液層淚腺淚液分泌不足，就是最常見的乾眼原因。
3. 最內層為黏膜層，由結膜杯狀細胞所分泌的醣蛋白質黏液所組成，覆蓋在角膜的上皮細胞，可將角膜上皮細胞轉為親水性，幫助淚液均勻分布，以提供平滑面供水液層潤溼角膜。

### 乾眼症的原因及症狀

若其中任何一層分泌不足或分泌不均勻，都會造成乾眼症。導致淚液分泌不足或乾眼的原因如下：製造淚液的能力降低或喪失，例如年齡老化、壓力大而引起視神經調控不正常；長時間注視電腦螢幕或閱讀，眨眼頻率降低；配戴隱形眼鏡及長期處在冷氣間，營養不良如維他命A缺乏，罹患慢性眼瞼炎、沙眼等眼疾。

## 乾眼症的常見症狀

- ◆ 初期症狀為眼睛乾澀、視力模糊
- ◆ 發作時的症狀為眼睛容易疲倦，有紅、癢、腫、充血、異物感、灼熱感、畏光、分泌物黏稠、流眼淚。

### 如何預防發病與治療

治療乾眼症，主要目的在於減輕眼睛不適，避免傷害角膜，維持眼球光滑清晰的表面，只能採用治標性的控制。在預防方面，可先從正常的生活型態開始，調整生活作息、減少壓力、不熬夜、少用電腦、閱讀時經常眨眨眼、縮短配戴隱形眼鏡的時間、長時間的工作後閉目休息、均衡飲食等。治療上則需依原因對症下藥，若患者有淚液不足及眼睛乾澀的情況，醫師會藉由補充人工淚液或藥膏來改善不適，並建議配合改戴眼鏡，或避免接觸乾燥的空氣，以減少淚液流失。若是角膜、結膜構造出了問題，可能就需要手術治療。

### 人工淚液的關鍵角色

人工淚液的種類繁多，有藥水、藥膏、凝膠等製劑型式。常見的人工淚液製劑有愛特淚點眼液、淚然、人工淚液點眼液、視舒坦人工淚液點眼液、淚膜眼藥膏，維蒂斯眼用凝膠

等，市面上還有適合配戴隱形眼鏡者使用，不含防腐劑的產品。

醫師會按照病人症狀的嚴重程度來調整用藥次數及用藥方式，若乾眼症狀比較嚴重，可能要增加點用人工淚液的次數，甚至只要覺得不舒服就點用。藥膏或凝膠劑型的人工淚液，通常以睡前使用較為方便舒適。

請大家要注意人工淚液的保存方式，不可被太陽光直接照射，以免藥物成分變質、喪失藥效或因此產生有害物質，反而對眼睛不利。另外，有些不含防腐劑的產品，慎防受到微生物如細菌的污染，以免連累眼睛受害。

總而言之，造成乾眼症的原因很多，治療方法不盡相同，當眼睛不適，務必先請眼科醫師檢查，再配合藥物治療，好好保護靈魂之窗。🕒