

炎炎夏日 眼睛上火

# 冷氣房裡的乾眼危機

文／眼科部 主治醫師 江鈞綺



## 在冷氣房待久了，為什麼身體越來越涼，眼睛卻越來越熱？

**這**是因爲上班族大多坐在有中央空調的冷氣房裡，一直盯著電腦螢幕工作，眨眼頻率減少，如果是配戴隱形眼鏡的近視族，一天下來，更會覺得眼睛乾澀、酸痛、疲倦，甚至有灼熱感，乾眼症因此成了眼科門診最近「爆紅」的疾病之一。

「乾眼症」顧名思義是眼睛乾澀，其實不盡然，它有時會合併燒灼感、異物感、疲倦感，往往還會酸酸、癢癢、黏黏的，與慢性結膜炎相似。乾眼症的患者可能會發現當置身於溫暖或者會加速淚液蒸發的環境下（例如有空調的房間），症狀尤其明顯；另有一些患者的基礎淚水分泌不夠，淚腺受到冷氣刺激，淚水分泌將反射性的增加，也就是所謂的假性溢淚。此外，正常眨眼時，角膜表面的淚液層會更換，使眼睛覺得舒適，視物清楚，但乾眼症患者因淚液層更換的效果較差，除了不適，還可能出現短暫的視力模糊。

## 乾眼症患者中，半數是30至50歲的青壯年，女性是男性的2倍

常有粉領上班族問我：「我還這麼年輕，怎麼會有乾眼症呢？」

以往好發於老年人的乾眼症，的確有侵犯年輕族群的趨勢。乾眼症日漸普遍的原因，包括電腦終端機的普及，隱形眼鏡的風行等等，再加上在都市水泥叢林裡，室內中央空調使得空氣乾燥、濕度降低、淚液蒸發快，室外空氣污染嚴重，易致眼瞼及結膜發炎，這些都會對雙眼造成傷害，乾眼症因而產生。這類高危險群正是每天坐辦公桌的上班族，特別是女性，多半喜歡配戴隱形眼鏡，更加重了乾眼的症狀，這就難怪乾眼症患者中，30至50歲的年齡層占了一半左右，並且女性是男性的兩倍。

## 眼角膜或結膜表層有淚液膜，淚液膜出問題，乾眼症隨之報到

乾眼症是指淚液出了問題，不能均勻的濕潤眼睛表面。淚液問題包括分泌量不足、質的改變、眨眼異常以及眼睛表面的結膜、角膜異常等。正常的眼睛在淚液分泌後，隨著眨眼會在角膜和結膜表面形成很薄的淚液膜，淚液膜由外而內分成油脂層、水液層和黏液素層，任何一層出問題，乾眼症就來了。

**油脂層**是由眼瞼的瞼板腺（一種皮脂腺）所分泌，可以延緩水液層的蒸發，以及增加淚液的表面張力，它也是眼瞼及眼球接觸面的潤滑劑，眼瞼發炎或眼瞼緣結疤、瞼板腺功能異常，都會影響油脂層。在年輕族群中，尤其是跑外勤，常熬夜，生活作息不正常的人，最易如此。

**水液層** 由淚液及副淚腺所分泌，可提供眼睛平滑的光學表面，供應角膜上皮細胞氧氣，清除眼睛表面的代謝產物，也能殺菌。影響水液層分泌的因素包括自體免疫疾病、血液疾病、內分泌失調（如停經）、感染、受傷、手術、藥物等。

**黏液素層** 是由結膜的杯狀細胞所分泌，可將角膜上皮細胞由親脂性變為親水性，讓水液層能夠均勻的分佈在角膜表面，因此任何疾病只要侵犯結膜構造，如慢性結膜炎、砂眼、維生素A缺乏、化學藥品（強酸或強鹼）灼傷等，就有機會誘發乾眼症。

### 動輒流淚不會導致乾眼症，但有可能是乾眼症的警訊

眼睛哭瞎的影視情節並無醫學根據，經常流淚非但不會損傷視力，淚水反可沖掉堆積在結膜穹窿內的細菌或毒素，倒是淚水太少，比較容易引起角膜與結膜上皮的角質化，造成角膜瘢痕。有些乾眼症初期，淚腺會反射性的分泌增加，動輒淚汪汪，所以常流淚不會造成乾眼症，但有可能是乾眼症的警訊。

### 乾眼症隨病因不同，日常保養方式也有差異

要治療乾眼症必須先找出病因，確定是那一層的淚液膜出問題，再對症下藥。話說回來，淚液膜的三層環環相扣，任何一層有異，整個淚液膜都會被牽連。

#### （1）水份缺乏造成的乾眼症：

- ◎ 刺激淚腺分泌：按摩，熱敷等
- ◎ 補充人工淚液：這是治療乾眼症的主要方式，有藥水及藥膏，另有持續釋放型及不含人工防腐劑的產品
- ◎ 保存淚水：降低室內溫度，增加溼度，戴擋風眼鏡或保溼眼鏡，可減少淚水蒸發。
- ◎ 減少淚水排除：淚點栓塞法和淚小管電燒法可阻斷淚水的排泄通道。

#### （2）油脂層異常造成的乾眼症：

- ◎ 改變生活型態，不熬夜
- ◎ 避開刺激性飲食
- ◎ 熱敷眼睛，每天3~4次，每次5~10分鐘
- ◎ 注意眼瞼緣的清潔
- ◎ 眼瞼發炎時，可能需要口服抗生素治療

#### （3）黏液素層異常造成的乾眼症：

- ◎ 黏液素分泌太多，給予溶解黏液素的藥物
- ◎ 補充維生素A，如蕃茄、紅蘿蔔、木瓜、魚、牛奶等
- ◎ 結膜過敏、發炎時要積極治療
- ◎ 結膜因灼傷或砂眼結疤，導致黏液素層嚴重不足，可用自體結膜或口腔黏膜移植手術治療

### 高危險群應有自知之明，從小處著手，不讓乾眼症上身

保持規律的生活及均衡飲食之外，應改變用眼的習慣，尤其是上班族在打電腦時，螢幕高度要與視線平行或稍下方，定時休息（每隔50分鐘，休息5~10分鐘），注意眨眼次數及幅度。

也有人質疑：「既然閉眼休息會減輕乾眼症，為什麼我在清晨起床時，症狀更厲害？」

閉眼休息只是減少淚水的蒸發排泄，由於在睡覺時淚水分泌會減少，甚至完全沒有分泌，所以乾眼症患者可能在睡了一覺後，眼皮好像被東西黏住了睜不開，若有這種情況，建議在睡前點用溼潤眼睛的藥膏。

配戴隱形眼鏡者，應先了解自己的淚液分泌狀況，若淚液太乾則不宜配戴，淚液分泌較少便應配戴低吸水性的鏡片，或改換硬性高透氧的鏡片，並且定時追蹤檢查眼睛。年輕外勤族的皮脂腺分泌旺盛，應注意眼瞼清潔及養成每晚熱敷眼睛的習慣（每次5~10分鐘）。有些藥物（如抗組織胺、鎮靜安眠藥）會影響淚液分泌，應避免服用。停經後的婦女，可能需要補充雌性素。

### 乾眼症嚴重時可能因感染引起角膜潰瘍，影響視力，甚至失明

乾眼症的症狀五花八門，患者眼睛容易乾澀疲倦，有異物砂礫感、灼熱感、眼皮緊繃及沉重感、分泌物黏稠、對外界刺激（如光線、風、煙）敏感，有時會有短暫的視力模糊，結膜充血增厚及角質化，角膜上皮容易破損，以及有細絲狀分泌物黏著，容易引起角膜感染，進而造成角膜潰瘍，影響視力，嚴重時可能失明。因此，治療乾眼症的目的不僅是減輕不適，也在於保有健康的視力。

### 有的人工淚液含防腐劑，長期點用很傷眼睛，務必慎選

乾眼症患者要減輕不適，除點用人工淚液外，可戴保護性眼鏡或避免接觸溫暖乾燥的空氣，必要時亦可將上下淚點封閉，使自身僅有的少許淚液能夠停留在結膜穹窿中，不再流失。

聽到要長期使用人工淚液，又有病人擔心是否會傷害眼睛，或者眼睛是否從此就要依賴藥水，不會再自行分泌淚液。

答案是人工淚液本身不會對眼睛造成傷害，但是有些藥物為了方便保存，可能添加防腐劑，防腐劑將帶給眼睛毒性傷害，所以患者必須慎選不含防腐劑的人工淚液。至於淚水會不會因為用藥而減少分泌，這就像每個女性都知道皮膚要保濕才會水嫩有彈性，然而天天擦保濕產品，皮膚不會因此喪失天賦功能，人工淚液和眼睛的關係也一樣。

乾眼症是一個難以根治的慢性病，常因外界環境而惡化，盛夏長時間處於冷氣房便是惡化原因之一，大家可不能等閒視之。