

乾眼症

◎南太平社區醫療群 / 慧明眼科診所 孫俊傑醫師

一、什麼是乾眼症？

有些人無法產生足夠的淚水使眼睛保持舒適，這就是我們所知的乾眼症。淚水產生有兩種方式。一種是淚水以緩慢而穩定的速率產生，進而維持正常的眼球濕潤。另一種則是眼睛受到刺激或情緒影響所產生的。

正常健康的眼睛可持續分泌淚水濕潤眼球。過多的淚水產生則是因眼睛受異物刺激或哭泣。

二、哪些是乾眼症的症狀？

常見的症狀包括：

1. 刺痛感或灼熱感
2. 澀
3. 眼內或四周有黏稠的分泌物
4. 易因煙塵或風感到眼睛不舒服
5. 過度流淚
6. 戴隱形眼鏡困難

乾眼症患者過度流淚聽起來似乎不合理，但當淚液的分泌不足以維持眼睛濕潤，眼睛就會受到刺激，淚腺便產生大量淚水，甚至超出淚水排出管道所能負荷的，這些多餘的淚水便會由眼睛漫溢出來。

三、淚液層的結構為何？

當我們眨眼時，淚膜便均勻分布在眼球表面，使其平滑而透明。若沒有淚膜就不可能有好的視力。淚液層包含三層：

1. 油脂層
2. 水液層
3. 黏液層

油脂層由睑板腺產生，為淚液層最外層，它最主要的目的在於平順淚液表面並減少淚水蒸發。中間水液層組成即是平日我們所認為淚液的大部分。它由淚腺所分泌，可清潔眼睛並沖洗去異物或刺激物。

內層由結膜所分泌的黏液所構成，黏液可使水液層均勻分布在眼球表面，使眼睛保持濕潤。沒有黏液，淚水便無法附着在眼球表面。

四、為何造成乾眼症？

正常情況下，年紀愈大，淚水分泌漸減。雖然任何年紀的男女性都可能發生乾眼症，但以女性居多。尤其在停經後更為顯著。有些乾眼症可能和關節炎有關，同時會伴隨嘴巴乾。若一個人同時有乾眼症，口乾及關節炎，我們就稱之為 Sjogren 氏症候群。



有許多常用藥會減少淚水分泌而造成乾眼症，記住一定要告訴你的醫生你所正在服用的藥物，尤其是利尿劑、β 拮抗性心臟用藥、抗組織胺、安眠藥、神經科用藥、止痛劑。

若這些藥是必要的，只好忍受乾眼的情況或用人工淚液來治療。乾眼症病患通常對眼藥的毒性反應較為敏感，甚至包括人工淚液。例如眼藥水或人工淚液內的防腐劑，都可能會刺激眼睛。

五、乾眼症如何診斷？

一個專業的眼科醫生通常能藉著眼部檢查來診斷乾眼症，有時後可藉助淚水分泌測驗。許默氏試驗就是利用放在眼瞼內的濾紙，測出不同情況時淚水的分泌速率。另外也可用特殊染色劑（如螢光劑或Rose Bengali）來標示特殊的染色型態。

六、乾眼症如何治療？

人工淚液成份和自己本身的淚液相似，可以來潤滑眼睛並幫助保濕。人工淚液不需要處方即可購得。市面上有很多廠牌，可多方嘗試再選擇最喜歡的一種。若對防腐劑過敏，則可選擇不含防腐劑者。若使用頻率高於每二小時一次，則選擇不含防腐劑的廠牌較為合適。

固體的人工淚液植入可能對有些人有幫助，將它放置在下眼瞼內，可於一天中持續釋放潤滑物。你可視自己的需要使用人工淚液一天1至2次或每小時數次。保存自己的淚水是另一種維持眼睛濕潤的方法。眼淚分泌後會經由淚小管排至鼻腔（那就是為何你哭的時候會流鼻涕），你的眼科醫師可能暫時或永久關閉這些管道，如此便可保存你的淚水，並使人工淚液作用時間延長。

七、其他方法

眼淚水就像其他液體一樣會蒸發。你可採取一些步驟來防止淚水蒸發。冬天時若室內有暖氣、保溼機或水盆都可增加空氣的濕度。寬邊的太陽眼鏡也可減少風乾的影響。

乾眼症病人應避免任何會造成眼睛乾澀的因素，如過暖的房間、吹風機或風，抽煙尤當避免。有些乾眼症病人會抱怨醒時眼睛癢澀，可在睡前使用藥膏。藥膏使用量儘可能少，以避免造成短暫性視力模糊。

因食物中缺乏他命A造成乾眼在台灣很少見，但在貧窮國家常見，尤其是小孩。在Stevens-Johnson症候群或類天皰瘡患者用含給他命A的藥膏是有幫助的，但對一般的乾眼症病人不見得有效。

醫師簡介

孫偉棟 醫師

南太平社區醫療群

慧明眼科診所

