

# 護眼抗旱 解決乾眼症 視力好滋潤

文／眼科部 主治醫師 江鈞綺

「醫師，我工作需要長途開車，但最近常常開著開著就眼睛突然一陣刺痛，淚流不止，這是怎麼了？」

「醫師，公司規定上班不能戴眼鏡，所以我整天都戴著隱形眼鏡，到了下午，眼睛總是佈滿血絲，是不是發炎了？」

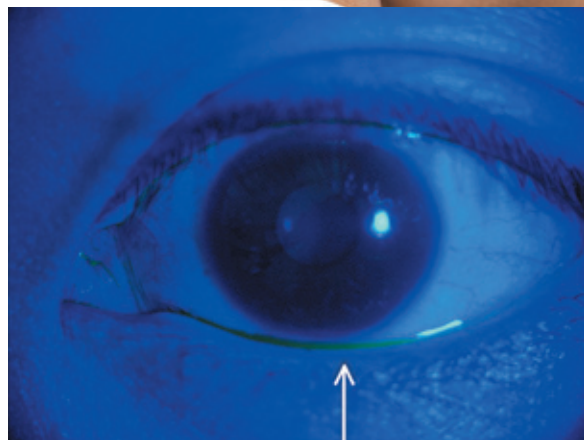
「醫師，我上班的地方是無塵室，而且需要看很多細小精密的東西，這陣子老是覺得眼睛容易刺痛痠脹，是不是眼壓太高啊？」

「醫師，我工作每天都必須盯著電腦，一天至少8個小時，現在螢幕看久了，視力越來越模糊，是度數又增加了嗎？」

## 症狀千變萬化

### 有的乾眼症患者反而容易淚汪汪

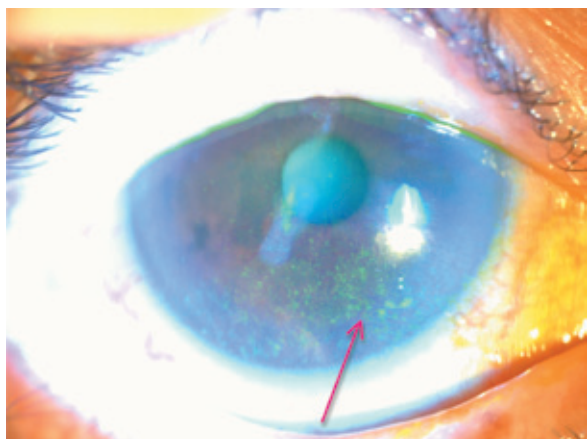
在眼科門診，各行各業的病人都有，雖然工作環境不盡相同，主訴也不太一樣，但其中很多人都是罹患乾眼症，乾眼症儼然已經成為現代人的文明病之一。



下眼瞼緣的螢光綠是淚液層染色後的表現，可見眼瞼外側已缺乏淚水層，整體淚液量也過少。（江鈞綺提供）

聽到乾眼症，一般人都認為眼睛應該是乾乾澀澀的，其實並不盡然。乾眼症的表現方式千變萬化，常見的有眼睛疲勞、有異物砂礫感及灼熱感、眼皮緊繃及沉重感、眼睛有痠脹黏黏的感覺、分泌物黏稠、對外界刺激（如：強光、風吹、煙塵）敏感，以及有時會有短暫的視力模糊。至於眼睛癢與充血的症狀，與慢性結膜炎很相似，但是乾眼症患者通常會發現自己如果置身於溫暖或有空調的環境中，無論是冷氣或暖氣，症狀都會更加明顯。

有些乾眼症患者還會覺得淚水反而增多，也就是以假性溢淚現象來表現，所以當他們主訴「常常流淚」，而醫師說是患了「乾眼症」的時候，不免滿臉狐疑，深怕醫師「不內行」！



下方螢光亮點處為角膜表皮點狀破損（江鈞綺提供）

其實，眼睛的淚水分成兩種，平時滋潤眼睛的淚水屬於「基礎淚液」，而當眼睛受到刺激或不舒服時（如：有風沙跑進眼睛裡），淚水會突然大量分泌，以減緩刺激所造成的不適，這種就屬於「反射性淚液」。因此，**當眼睛過乾，反射性淚液也會增加**，病人常誤以為自己淚水「過度充分」，殊不知這是眼睛發出警訊，表示已經到了乾澀警戒值，甚至可能已經有角膜表皮損傷了。

淚水不只提供眼球適度的滋潤與養分，還可以提供清晰的視力品質。我們每次眨眼時，角膜前的淚液層會更換，就像汽車雨刷將擋風玻璃均勻擦拭一樣，使眼睛覺得舒適與視物清楚，但是乾眼症患者或者一般人在需要長時間專注凝視某處的時候（如：看電腦或開車），此種淚液更換的效果較差，因而造成不適，甚至視力會短暫的模糊。

## 上班族易罹患

### 主因之一：長時間盯著電腦和手機螢幕

以坐辦公桌的上班族為例，他們大多在有中央空調的冷氣房內盯著電腦螢幕工作，眨眼頻率減少，如果又是配戴隱形眼鏡的近視一族，那麼不但會增加淚水的蒸散，欠缺眨眼的適度滋潤，再加上隱形眼鏡隔絕了淚水給眼球的養分，一天下來，自然會覺得眼睛乾澀、痠痛、容易疲倦，甚至有灼熱感。因此，**乾眼症不僅好發於老年人與停經後婦女，許多上班族更是乾眼症的主要族群。**

手提電腦、智慧型手機與平板電腦的普及，也是導致乾眼症越來越多的原因之一。很多人非但工作時盯著螢幕，就連搭捷運，喝咖啡，吃飯…，視線都離不開這些電腦產品，再加上在都市的水泥叢林裡，室內中央空調使得空氣乾燥、濕度降低，淚液蒸發快，兼以室外空氣污染嚴重，「內外交攻」，更容易導致眼瞼及結膜發炎，這些都會對雙眼造成傷害，降低淚水分泌的功能，從而引發乾眼症。

尤其是職場新鮮人剛開始承受新的工作壓力，經常需要加班熬夜，睡眠不足，眼睛缺乏適度休息，女性又多半喜歡配戴隱形眼鏡，更會加重乾眼的症狀。這也難怪乾眼症患者中，20-50歲的年齡層占了5成左右，且女性為男性的兩倍。

## 從淚液膜構造

### 分析為何淚水量不足或淚水品質欠佳

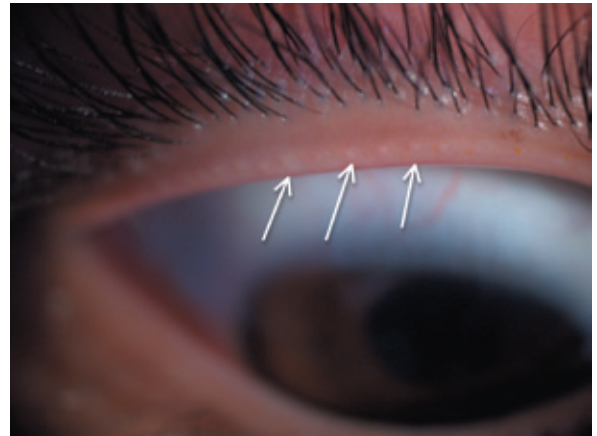
淚水的量不足會造成乾眼症，淚水的品質不好也會影響乾眼症的程度，因此我們必須先從淚液膜的構造談起。淚液膜由外而內

又可分為油脂層、水液層及黏液素層，任一層出了問題，就可能導致乾眼症。

**油脂層：**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與增加淚液的表面張力，也是眼瞼及眼球接觸面的潤滑劑。當眼瞼發炎、眼瞼緣結疤或瞼板腺功能異常，都會影響油脂層的功能。在年輕族群中，從事外勤工作及經常熬夜，生活作息不正常的人，比較容易有這些問題。

**水液層：**占了淚液膜的絕大部分，是由淚液及副淚腺所分泌，主要提供眼睛平滑的光學表面，供給角膜上皮細胞氧氣，清除眼睛表面的代謝產物，並有殺菌的作用。不論先天性或後天性的疾病，包括自體免疫疾病、血液疾病、內分泌失調（如：停經或甲狀腺功能異常）、感染、受傷、手術、藥物等，都會影響水液層的分泌。

**黏液素層：**由結膜的杯狀細胞所分泌，其功能是将角膜上皮細胞由親脂性變為親水性，使得水液層能夠均勻分布在角膜表面。任何疾病若侵犯結膜構造，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，都會導致黏液素層異常，因水液層無法均勻分布在角膜表面，所以容易造成乾眼症狀。



睫毛下方的白色顆粒（箭頭所示）即為皮脂腺開口處，因有輕微阻塞才會長出顆粒。此病好發於皮脂腺分泌異常，長期使用睫毛膏或化妝的女性，以及長時間騎機車或工作性質會接觸污染空氣的外勤族。（江鈞綺提供）

## 乾眼症怎麼辦？

### 找出病因，對症下藥！

治療乾眼症主要是「找出病因，對症下藥」，看看是那一層的淚液膜出了問題，再針對問題加以治療。由於淚液膜的3層結構環環相扣，任何一層有問題，整個淚液膜都會受到影響。

#### 1.水分缺乏造成的乾眼症：

- **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，必要時戴擋風眼鏡或保溼眼鏡，可減少淚水蒸發。
- **減少淚水排除：**利用淚點栓塞法及淚小管電燒法來阻斷淚水的排泄通道，但這些治療必須在眼睛沒有發炎的狀態下才適合。
- **改善環境：**在空調環境中放1杯水，增加室內溼度。

#### 2.油脂層造成的乾眼症：

- 不熬夜，睡眠充足。

- 避免食用油炸或刺激性食物。
- 眼睛熱敷，每天1-2次，每次5-10分鐘。
- 注意眼瞼緣的清潔，若有眼部彩妝需澈底卸妝。
- 若有眼瞼炎，可能需口服抗生素治療。

### 3.黏液素層造成的乾眼症：

- 補充維生素A，如：番茄、紅蘿蔔、木瓜、魚、牛奶等。

## 預防乾眼症

### 別用眼過度，配戴隱形眼鏡前要評估

要預防乾眼症的發生，除了保持正常的生活作息及飲食之外，還應改變用眼的習慣，尤其是上班族使用電腦，螢幕高度要與視線平行或位在視線稍下方，且定時休息（每隔50分鐘，休息5-10分鐘），經常眨眨眼睛。

至於配戴隱形眼鏡者，應先瞭解自己的淚液分泌狀況，若淚液太少則不適合配戴隱性眼鏡，若淚液較少則需配戴低吸水性的鏡片，或改換硬性高透氧的鏡片，且應定時追蹤檢查眼睛表面的狀況。年輕外勤族可能皮脂腺分泌旺盛，應養成注意眼瞼清潔及每晚熱敷眼睛的習慣。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。

## 人工淚液當用則用

### 經常點用者應選擇不含防腐劑的產品

在人工淚液的使用方面，很多人擔心「經常點人工淚液，對眼睛是否有害？」或者「是否從此就要依賴藥水，無法再自行分泌淚液了呢？」答案是：人工淚液的研究發

展，就是希望能對眼睛最沒有毒性且能長時間停留在眼球表面，所以人工淚液本身不會對眼睛造成傷害，但是有些藥物為了便於保存，會添加人工防腐劑，這些成分可能會對眼球產生毒性傷害，所以需要頻繁（1小時點1次）使用人工淚液的乾眼症患者，最好選用不含防腐劑的人工淚液。

另外，人工淚液的作用是滋潤眼睛，沒有抑制正常淚水分泌的副作用，若真的覺得乾澀症狀加重，可能要先看看是不是最近又用眼過度了！

## 治療要積極

### 乾眼症若放任不理可能引起角膜病變

治療乾眼症的目標，除了減輕不適，還要保有清晰的視力。對視力來說，平滑完整的眼球表面是很重要的，乾眼症若不治療，結膜會充血增厚及角質化，角膜上皮也容易損傷，這時就會開始覺得視力模糊，好像透過印有水痕的鏡片看東西一樣霧濛濛的，嚴重時可能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，甚且導致角膜永久的病變（如：角膜白斑）。

乾眼症是慢性病，不易根治，也容易因為外界環境或生活作息而引發更嚴重的症狀，若不好好追蹤檢查，嚴重時可能導致角膜病變而影響視力。由於乾眼症與整個眼球表面（眼瞼、結膜、角膜）都息息相關，其預防及治療需要全方位兼顧才有成效。只要改變周遭環境及用眼習慣，避免眼睛發炎及傷害，正確積極的保養雙眼，你就能擁有舒適明澈的雙眸及視力。🕒