

別讓眼睛鬧水荒

乾眼症

文/藥劑科 沈冠霖 葉佳敏 王珮錚 陳乙均 實習生

乾眼症的成因

正常的眼睛表面有一層淚液膜如果淚液膜發生分泌不足或分布不均，就會造成乾眼症狀。

原因可分四種：

- 1.水液層淚腺淚液分泌不足：是最常見之乾眼原因；可能是先天性無淚腺、年紀老化淚腺功能降低，或是一些自體免疫疾病造成淚腺發炎。
- 2.油脂層分泌不足：由於眼瞼疾病造成眼瞼皮脂腺功能不良。
- 3.黏液素層分泌不足：缺乏維他命A、慢性結膜炎、化學性灼傷等等。
- 4.淚液過度蒸發、淚膜分布不均勻：眼瞼疾病造成眼瞼閉合不良或眨眼次數減少(如長時間專心開車、一直盯著看電視、打電腦而減少眨眼次數)。

乾眼症的症狀

常見症狀包括眼睛乾澀、容易疲倦、想睡、會癢、有異物感、痛灼熱感、眼皮緊繃沉重、分泌物黏稠、怕風、畏光、對外界刺激很敏感、暫時性視力模糊；有時眼睛太乾、基本淚液不足反而刺激反射性淚液分泌而造成常流眼淚之症狀；較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附，長期傷害則會造成角結膜病變，並會影響視力。

乾眼症研討會將乾眼症分成四個等級

第一級：患者只於受刺激的環境時發生不適感，如：冷氣房內、風沙大的地方。應避免環境刺激因素，透過熱敷清潔、人工淚液後便可改善。

第二級：結膜及角膜周邊開始破皮發炎，需使用人工淚液、眼用凝膠、局部抗發炎藥水及抗生素眼藥膏等。

第三級：角膜破皮至中央，眼睛分泌物增加且疼痛感加劇，可使用自體血清治療角膜損傷、搭配其他眼用凝膠、人工淚液及抗發炎或手術治療。

第四級：已有嚴重併發症如絲狀角膜炎、角膜潰瘍，甚至需要進行外科手術（眼瞼縫合、永久性淚小管塞等）。

藥物治療

乾眼症常見的藥物分成以下五類：

一、眼藥水型的人工淚液：

- 1.補充淚液
- 2.避免淚液蒸散
- 3.有些藥物可補充油脂



二、眼藥膏型的人工淚液：

1. 避免淚液蒸散
2. 保持眼睛濕潤



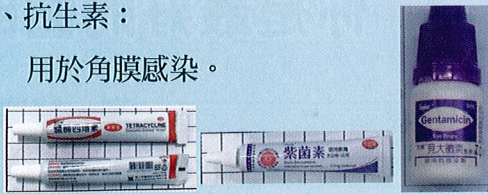
三、類固醇藥物：

用於角膜發炎，長期使用要定期做白內障檢查、青光眼檢查。



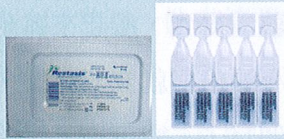
四、抗生素：

用於角膜感染。



五、免疫抑制劑：

當人工淚液眼藥水、眼藥膏、類固醇控制不好時使用。



眼藥水使用教學

1. 先洗手；
2. 開封超過一個月要丟棄；
3. 有些眼藥水使用之前要先搖晃均勻；
4. 有配戴隱形眼鏡要先拿下來，將頭部向後仰或採平躺的姿勢把眼睛朝上方看，拉下下眼瞼，把眼藥水滴在眼白和下眼瞼之間，勿直接滴在瞳孔上，避免對角膜造成刺激；
5. 閉上眼睛壓住鼻淚管兩分鐘。

眼藥膏使用教學

1. 先洗手；
2. 拉下下眼瞼，將眼藥膏點1公分長於下眼瞼，眼藥膏的瓶嘴勿直接碰觸到眼睛；
3. 閉上眼睛五分鐘，轉動眼睛，讓藥膏均勻分布。

同時使用多種眼藥水或眼藥膏時，先使用眼藥水，再用凝膠，最後使用藥膏，兩種眼藥水之間要間隔至少5分鐘，眼藥水和眼藥膏間隔至少10分鐘。

乾眼症的保健食品

乾眼症的產生有時候是因為體內缺乏營養素，市售保健食品裡面對乾眼症有幫助的：維生素A、Omega-3。上皮細胞具有分泌黏液的功能，有助濕潤和清潔，缺乏維生素A時，細胞會角化壞死，不分泌黏液，失去保濕功能。另Omega-3是消炎作用，增加淚膜穩定度。

乾眼症的生活建議

均衡飲食，已從食物中攝取足量維生素A和Omega-3。

其次，適度休息，防止長期睜眼導致淚液蒸發。

其三，注意保濕。如果長期處在冷氣房，應避開通風口，並用加濕器增加濕度。

第四，避免抽菸或二手菸環境，煙霧中的微粒有可能堵塞淚管，也可能刺激角膜，造成發炎。