

久盯螢幕 粉領族乾眼症

文/眼科 彭美玲 主任

乾眼症為眼科門診中常見疾病之一。上班族由於專心電腦螢幕，造成眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，再加上辦公室空調溫度及溼度皆低，且空氣中懸浮粒不易去除，久而久之會出現類似乾眼症的症狀，嚴重者甚至可能造成角膜傷害，有失明的危險。

乾眼症 有哪些症狀

凡眼睛易紅、癢、怕光、流淚、乾、不舒服、脹感、刺痛、眼皮張不開、眼皮很重，或有黏液感等，視力不穩定、都有可能為乾眼症的表現。此外，許多病人在乾眼早期，因為反射代償性增加，反而容易刺激病人間歇性的「流目油」。

乾眼是否會影響視力

乾眼症引起的視力模糊有幾個特點，一是視力模糊症狀會伴隨眼睛乾、或甚至刺痛的感覺。再者是，剛開始看書或看電腦時覺得清楚，但過一陣子後，便開始逐漸模糊。愈到下午或傍晚，用眼愈久，視力愈模糊。這些視力模糊，多是短暫的。經休息或點用人工淚水後，讓淚液薄膜恢復，便可改善。

高危險族群要注意乾眼症找上你

* 自體免疫疾病（乾燥症 Sjogren's Syndrome、風溼性關節炎、紅斑性狼瘡、甲狀腺功能異常等）。

* 血液疾病（淋巴癌、血小板減少、紫斑症等）。

* 感染（單純性泡疹、帶狀泡疹、癩瘋

等）。

* 某些抗過敏、高血壓、抗心律不整、抗憂鬱藥物、鎮定劑的藥，也可能會有乾眼症的副作用。

* 年老相關之荷爾蒙改變(如停經後婦女)。

* 其他(用眼過度、眨眼次數減少、長時間配戴隱形眼鏡等)。

* 醫源性(準分子屈光手術或其他手術後、眼瞼疾病、瞼緣炎、酒渣鼻、維生素A缺乏、砂眼以及某些眼藥水的使用。)

乾眼症如何用藥

一般輕度乾眼可以點人工眼淚（以不含防腐劑者為佳）、潤溼軟膏等來治療。中度以上則需要將淚管封閉(暫時或永久)，或配戴防風眼罩。若角膜已有損傷，則可能要配戴治療型隱形眼鏡，甚至把眼瞼縫合一部份，來防止角膜傷口因缺乏淚水繼續惡化。最簡單直接的方法是點藥水或藥膏補充水份。若乾眼症一旦有合併內科疾病時，就需會同其他專科醫師進行聯合治療。

除了人工淚水之外，乾眼症有其它治療方法嗎

假如人工淚水治療無效，可考慮其它治療方法。

(1)將淚管阻塞：淚管是排除淚水的通道，

既然患者淚水不足，我們可以將淚管封閉，讓眼淚留在眼內。

(2)封閉淚管分為：暫時性封閉／永久性封

閉兩種；暫時性封閉法，是使用可溶性線材阻塞淚管，是暫時的方法，一般會先從暫時的方法開始，以免患者出現淚水過多的溢淚現象時，無法解除症狀。永久性封閉法，是當暫時性封閉獲得滿意的成效，而淚水缺乏的狀況無望，即可考慮永久性封閉。永久封閉需使用淚管塞(自費性醫材)，或是電燒閉合(健保)，或是直接縫閉淚孔(健保)。除了人工淚水外，另有一種環孢素藥水(麗眼達，商品名Restasis)，乾眼症新藥含新一代的抗發炎成份，以水包油的藥物傳輸系統來抑制眼表細胞發炎。國內衛署已核准健保有條件申請。點用環孢素藥水，可改變眼球表面的免疫調節機制，有機會讓患者的淚水分泌量增加。副作用是點用時有較強的刺激感，有的患者甚至會覺得有厲害的灼熱感。此種藥物需長期點用才有見效。

乾眼症 預防方法

- ◆睡眠充足，不熬夜。
- ◆均衡的飲食，少吃刺激性的食物，適度喝水。
- ◆改變用眼習慣，避免長時間因操作電腦，眼睛容易產生疲倦感。建議每工作2小時，休息15分鐘，以減少眼睛疲勞。
- ◆注重眼部清潔，並減少隱形眼鏡超時配戴。若眼睛有異樣，請盡早求醫。
- ◆定期作眼科檢查，及早發現問題，作適當治療或矯正。
- ◆眼部如有不適，切勿自行購買成藥點用，

如有需要，需與專科醫師討論。

- ◆避免眼睛被風吹到，騎腳踏車時，類護目鏡或全罩式安全帽。電扇不可對著眼吹。
- ◆建議中輕度的乾眼症患者，看書和看電腦不要太久，透過熱敷或者閉目養神來放鬆眼睛、充分休息是最好的保養之道。
- ◆平時也可以多吃些含Omega-3脂肪酸的魚，它可以減少乾眼症的發作機會。臉緣炎通常與乾眼同時存在，因此早晚清潔眼瞼和熱敷眼瞼也有助於改善癥狀。

要徹底杜絕眼睛乾澀的不舒服，不能只靠頻點人工淚液，改善周遭環境與用眼習慣也是重點，增加室內空氣濕度，多食用富含維生素A的菠菜、紅蘿蔔、蛋、牛奶及魚油，尤其打電腦用眼時要記得每30分鐘休息2分鐘，就可以免除眼睛乾澀，常保眼睛明亮，視力更清晰。

乾眼症 職場護眼操

- 建議一天做六~十次。
 - 長時間用電腦或坐著工作的人一定要做！
- 1.首先是洗淨雙手。
 - 2.接著以溫熱毛巾熱敷眼眼周圍5~10分鐘。
 - 3.再點上適當人工淚液增加眼睛的潤滑度。
 - 4.最後輕輕按摩眼眶周圍肌膚，直到出現稍微痠麻的感覺為止。