



California
VISION AND VISAGE

Bonnie Woo, M.D.
General Ophthalmology and Glaucoma
Adam Hsu, M.D.
Oculoplastic, Cosmetic and Reconstructive Surgery

乾眼症

何謂乾眼？

正常的眼睛有兩種淚液分泌的機制：一種以緩慢持續地分泌，維持正常眼睛潤溼。另一種方式則是在眼睛受外界刺激或情緒激動時分泌大量的淚液。有些人無法分泌足夠的淚液，稱之乾眼。

什麼是乾眼的症狀？

經常的症狀包括：眼睛刺痛，眼睛刮刺感，黏性分泌物，易受風吹或煙燻刺激，流淚，難於忍受隱形眼鏡。乾眼卻造成流淚的症狀，聽起來不合邏輯，其原因乃是基礎分泌不足造成乾眼而刺激大量淚液分泌。

什麼是淚膜？

經由眨眼可使淚液在眼球表面形成薄膜，使眼睛平滑而清澈。如果沒有淚膜，視力會變差。淚膜包含三層：油脂層，水層，黏液層。

油脂層形成最外層，由油脂腺分泌。其作用為平滑淚液表層，減少淚液蒸發。

水層位於中間，佔大部成分，乃由淚腺分泌，作用為清潔眼睛並洗去異物。

黏液層乃最內層，由結膜分泌，作用為使水層均勻分佈並幫助眼部溼潤。如果沒有此層，淚液無法附著於眼睛上。

乾眼的成因？

年紀愈大，淚液愈少。女性較易乾眼，特別是停經以後。乾眼亦可伴隨關節炎與口乾，如此稱 Sjogren's 症候群。許多藥物會降低淚水分泌，所以必須告知醫師您正在使用的藥物。特別是利尿劑、 β 抑制劑、抗組織胺劑、安眠藥、神經系統用藥、止痛劑。這些藥物常必須持續使用不能中斷，故乾眼症狀只能以人工淚液來減輕。此外，乾眼患者較容易受藥物內保存劑的刺激。

如何治療乾眼症？

1) 增加淚液

人工淚液類似您本身的淚液，可以濕潤眼睛。人工淚液始用頻率隨需要而定，可每日一次，亦可一小時內數次。您可嘗試最適用之品牌。如果您的眼睛對保存劑敏感，或是須要每二小時以內點藥，則最好使用無保存劑或防腐劑之人工淚液 (Preservative-free artificial tears)。另有一種眼藥 Restasis，每日使用兩次，大約一個月後，病人本身會製作較多的淚液。



California
VISION AND VISAGE

Bonnie Woo, M.D.
General Ophthalmology and Glaucoma
Adam Hsu, M.D.
Oculoplastic, Cosmetic and Reconstructive Surgery

2) 保存淚液在眼珠表面

淚液經由淚管排入鼻腔。眼科醫師可能會暫時或永久地封閉淚管減少排出,以保持淚液在眼珠表面溼潤的功能。

3) 其他方式

1. 減少淚液蒸發：冬天使用電暖氣時，室內放置一盤水可以增加溼度，減少淚液蒸發。眼鏡週圍密封亦可減少淚液蒸發。
2. 必須避開導至乾燥的狀況例如室內溫度過高、吹風機、風吹以及抽煙。
3. 有些乾眼患者睡醒時眼睛會癢，可以在睡覺前使用適量眼藥膏。
4. Omega-3 脂肪酸補給品。一般來源為魚肝油 (fish oil) 或亞麻種子油 (flax seed oil)。
5. 平時眼皮保養：先用毛巾熱敷閉上的眼睛數分鐘後，再用熱毛巾包著手指，清潔眼睫毛，一天兩次。