

~用人工淚液治療乾眼症相當有效，就怕濫用其他眼藥水引起副作用~

問：請問，乾眼症是什麼？它是如何引起的？

答：「乾眼症」是眼科門診常見的疾病之一。它的原因是由於淚水分泌減少，或淚水分佈不均勻，而無法保持眼睛的溼潤。它的症狀是眼睛經常感覺乾澀、灼熱感或異物感，在溫熱或促使加速蒸發的環境下，症狀會加重。

正常的眼睛有一層很薄的淚液膜，覆蓋在角膜和結膜之前。此薄膜又可分成脂肪層、水液層及黏液素層等三層。只要這三層淚液分泌不足，或分布不均勻，就會產生乾眼症狀。

「水液層」由淚腺及副淚腺分泌。當眼部受刺激或情緒激動傷感時，淚腺會「反射性」地分泌大量的水液層，而呈「涕淚縱橫」的現象。

「黏液素層」由結膜杯狀細胞分泌。「脂肪層」則由眼瞼之瞼板腺分泌。淚液膜分泌不足，或其成份不正常，都可引起「乾眼」的症狀。

問：乾眼症有那些病因？

答：水液層分泌不足者，多見於「乾性角結膜炎」。這種病症可以是「先天性無淚症」或「後天性史鳩氏症候群」所引起。

「史鳩氏症候群」多發生於停經前後之婦女，它常併有關節炎或紅斑性狼瘡。不但眼淚水分泌減少，唾液分泌也不夠，所以常覺得口乾舌燥。

「維生素 A 缺乏症」或因為砂眼、化學灼傷、多形性紅斑症等所引起的結膜結疤，會使結膜上皮細胞角質化，因而黏液素分泌減少。

「慢性眼瞼炎」會使脂肪層分泌不足而造成乾眼症。

面部神經麻痺、眨眼次數減少（如甲狀腺突眼症）、或是角膜疾病使得角膜不平滑等情形，淚水分佈不均勻，也是引起乾眼症的原因。

某些藥物，如嗎啡、乙醚、阿脫平、副交感神經阻斷劑、治療腸胃漲氣藥劑、鎮定劑……，也會引起淚液分泌減少。

問：如何診斷「乾眼症」？

答：懷疑患有乾眼症時，眼科醫師會採用「薛默氏試驗」，將特製的條狀試紙置放於結膜穹窿，測量淚水分泌的量。來判斷眼淚水的分泌是否正常。

問：如何治療乾眼症？

答：乾眼症之治療，除針對病因治療外，點用「人工淚液」、保存原有淚水、防止淚水蒸發等，也是有效的治療。

人工淚液，不須處方即可購得，可用來溼潤眼睛。它有各種品牌，可依個人之適應情況，選擇最適合的一種。人工淚液可以隨時點用，不限次數，一天二次，甚至一小時二次皆無所謂。

保存正常分泌的淚水減少排流，也是保持眼睛溼潤的方法。眼瞼靠近內眼角處有一小開口，叫做「淚點」。淚水由這個小開口經由淚小管、淚囊、鼻淚管到鼻腔。若將此「淚點」封閉（手術方法以電燒灼方式永久封閉淚點或以塞條暫時封閉），可以使淚水保存停留在眼睛較長的時間，因而可以溼潤眼睛。

居家生活環境，若能防止淚水蒸發，對乾眼症也是有幫助的。例如：

- 1.不要在乾熱颱風的室外待太久。
- 2.在室內，則減少吹風機的使用。
- 3.使用暖氣時，裝設噴霧器或擺一盆水，以增加室內的溼度。
- 4.禁止抽煙，可以減少乾眼症的不舒適感覺。

女性賀爾蒙對於停經後而患有乾眼症的婦女有些助益；而含維生素 A 的眼藥膏，對一般乾眼症並沒有多大治療效果。

問：人工淚液點太多有害嗎？

答：點用「人工淚液」不限次數，對眼睛也無害。

雖然使用人工淚液可改善「乾眼」的症狀，然而有許多人一感到眼睛乾澀，就隨便到藥房買眼藥水來點，點藥後很舒服，也有短暫效果。

但是，許多眼藥水中，可能含有「可體松」的成份，只要時間稍久，某些人會在不知不覺中，因可體松眼藥水的副作用，造成「青光眼」或「白內障」而不自知。所以要特別提醒您，不要隨便點成份不明的眼藥水，以免傷害眼睛。

問：乾眼症不治療有何後果？

答：淚水是用來溼潤眼睛以維持亮晶晶的眼神，它同時也有殺菌作用。

淚水過多，雖造成不便，但淚水太少更會造成角膜病變，引起角膜潰瘍，甚至破壞正常的視力，所以不得不注意「乾眼症」的後遺症。

問：如何預防乾眼症引起之不適？

答：除了點用人工淚液及避免乾燥的環境之外，以下幾項對於乾眼症也多少有幫助。(1)適度補充水份，(2)正常的生活作息，充足睡眠，不熬夜，(3)均衡的飲食，多吃富含維生素 A、C、E 的食物，(4)避免在強光下閱讀，(5)少戴隱形眼鏡，(6)多眨眼，(7)勿亂服用藥物，(8)避免待在冷氣房太久的時間，(9)避免長時間看電視、閱讀或打電腦，(10)熱毛巾敷眼睛，每天 3 至 4 次，每次 5 至 10 分鐘。

本文摘錄自 本院眼科主任許紋銘教授著作『全方位護眼指南』

版權所有 歡迎參閱 請勿翻印

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。