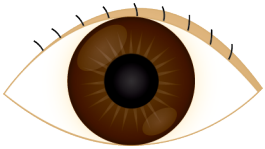


乾眼症

Dry Eye



什麼是乾眼症？

乾眼症是當眼睛未得到適當的潤滑時所發生的視力問題。這種情況可能是由於眼淚不足或淚水質量差。

每當您眨眼時，一層薄薄的淚膜會形成來潤滑眼睛。淚膜是由3層所組成。最外層是油脂層，產生光滑的眼淚面並防止眼淚蒸發得太快。中間層是水液層，形成眼淚，去除雜物來保持眼睛清潔。黏液層是最內層，幫助眼淚黏在眼睛並保持眼睛濕潤。如果其中一層不能正常運作，可能會出現乾眼症。

眼睛所產生的淚水量可能會隨著年齡老化、慢性健康問題、藥物、環境或生活方式的影響而不同。隨著年齡的增長，眼睛產生眼淚的能力自然會減弱，尤其是超過50歲的人。與男性相比，更年期後婦女由於荷爾蒙的變化，患乾眼症的風險更大。

造成乾眼症的因素

- 服用過敏藥、荷爾蒙補充劑、避孕藥、抑鬱症、焦慮症、帕金森症和高血壓的藥物
- 患有某些自身免疫性疾病，如狼瘡和類風濕性關節炎
- 糖尿病
- 甲狀腺疾病
- 缺乏維他命A
- 長期配戴隱形眼鏡
- 注視屏幕時間過長（電腦/手機/電視屏幕）
- 身處在多風、多煙或非常乾燥的環境

乾眼症的症狀和徵兆

- 眼睛發紅、刺痛、灼熱或不適
- 眼睛內或眼睛周圍有的黏液
- 過度分泌眼淚（當眼睛乾澀時，眼睛會產生更多眼淚）
- 配戴隱形眼鏡時眼睛感覺疼痛

乾眼症的診斷和治療

診斷乾眼症的第一步是安排約見眼科醫生，然後您的醫生可以和您討論適當的治療方法。治療可能包括：

- 更改您目前服用的處方藥
- 多眨眼或閉上眼睛以保持眼睛濕潤
- 按摩眼皮
- 溫敷眼部
- 使用人工淚液或人工淚液凝膠/膏
- 使用處方眼藥水以促進淚液分泌
- 動手術來堵塞或封閉淚管

參考資料：

www.nei.nih.gov/health/dryeye

www.aao.org/eye-health/diseases/what-is-dry-eye