



## 乾弟弟、乾妹妹

### 如何安全的自處

◆ 品質管理中心護理師 梁皇如

◆ 品質管理中心副主任 鄭之勛

◆ 專業諮詢：眼科部主治醫師 劉欣瑜

瑄瑄即將大學畢業，平時除了學校課業，在課業以外的時間，就是追追 Instagram、用手機看劇，睡覺以外的時間，多與手機相伴。近日瑄瑄出現畏光、眼睛常常乾澀，所以自行購買洗眼液使用，或出門戴著帽子，但隔了一段時間，瑄瑄卻發現下午的時候，常常眼睛出現刺痛情況，她告訴媽媽。媽媽幫她趕快掛了眼科，去尋找原因，經醫師診斷出是乾眼症。

**為什麼會發生乾眼症，利用「醫病共享方式」幫助您選擇適合自己的治療方式**

「乾眼症」為現代人的文明病（占成人人口比例的 10 ~ 15%），其成因雖多，簡單分為兩大類別。一大類是導

因於淚液分泌量的不足，包含「原發性淚液分泌不足」和「次發性淚液分泌不足」。「原發性淚液分泌不足」的原因不明，「次發性淚液分泌不足」則常見於自體免疫性疾病（類風濕性關節炎）所引發之「乾燥症」。

近年發現三高年輕化、血管功能差、環境汙染等因素，致乾眼症人日益年輕化，且年輕族群多待於空調房，或配戴隱形眼鏡、生活或工作壓力大、畫彩妝（眼粧）等因素，長時間閱讀、駕駛或接觸屏幕（如電腦、平板電腦、智能手機），更易導致乾眼症。乾眼症屬於慢性疾病，不易根治，因此只要遵照醫師醫囑並持之以恆地治療，大部分病人依然能擁有高品質的生活。

乾眼症的療法基本上可以分為「生活習慣的改變」、「內科療法，如人工淚液、自體血清…等」與「外科療法，如淚小管填塞、眼瞼縫合術」三大方向，鼓勵病人能表達疑問和想法，幫助醫療人員了解病人的需求，也協助病人充分了解各種選項後，使病人選出最適合自己治療方式。

### 我使用洗眼液或人工淚液，可用來治療乾眼症嗎？怎麼正確與安全的使用？

人工淚液和洗眼液為不同成分，用於短暫乾眼症症狀改善，是無法治癒乾眼症。洗眼液成分，主要是水分，有讓眼睛感到清涼的成分等；人工淚液其基本雖也是水，但含有黏稠的成分，可讓水分較長一些時間附著於眼睛。若上述兩項產品含有防腐劑，雖可保存較長時間，但仍需注意要妥善保存；不含防腐劑的產品，容易造成細菌污染，應在建議的保存期限內使用完畢。

人工淚液和洗眼液用於乾眼症，改善其症狀的時效上，人工淚液較洗眼液效果長一些，洗眼液大約 30 分鐘，

然而，兩者並不能取代淚液。洗眼液使用上，會沖掉眼睛表面上的益菌，雖能短暫改善乾眼症，但壞處很多，不建議過度使用，避免傷害淚液膜層的平衡狀態，反而導致眼睛更乾。而人工淚液除加添水分、提供潤濕功能外，尚有稀釋發炎物質、降低淚液滲透壓等效用，多為乾眼症病患最常用療法。但若對防腐劑過敏或使用頻率較高（一天大於四至六次，含非人工淚液的其他藥物），建議改為不含防腐劑的潤滑用眼藥水。

### 除了正確與安全的遵從醫囑，我如何搭配好的生活習慣與病共處呢？

1. 眼睛表面避免外在的直接刺激，如遠離冷氣出風口、空氣污濁的環境，保持室內溼度，可在室內放一盆水。若為嚴重乾眼症患者，依醫師指示下，於睡前使用眼藥膏。
2. 培養好的習慣：
  - （1）減少熬夜、攝取咖啡因、抽菸。
  - （2）以適量的眨眼來濕潤眼表，及避免強光下看電腦、手機或閱讀。
  - （3）因淚液較少，乾眼症的角膜容易受傷，若需要配戴隱形眼鏡應注意使用時間或尋求醫師專業諮詢。
  - （4）可適度熱敷眼睛，溫度大約像洗澡水溫度，進行熱敷，或使用固定時間的市售熱敷眼罩。
3. 富含必需脂肪酸（essential fatty acid）的食物或保健食品可能對乾眼症具有療效。而食物中的鮭魚、鮭魚、沙丁魚，含豐富的 Omega-3，在流行病學統計發現飲食中較高的 omega-3 可緩解乾眼症。