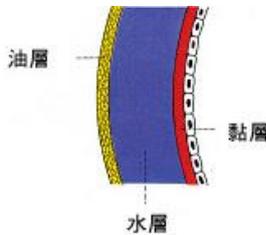


乾眼症

一、簡介：

乾眼症是由於淚水分泌減少或淚水分佈不均勻，而無法保持眼睛的濕潤。淚液由淚腺產生，主要的功能有潤滑眼睛、殺菌作用、預防角膜上皮細胞受到傷害並提供角膜所需的營養素及氧氣。正常眼睛有一層很薄的淚液膜覆蓋在角膜和結膜之前，此薄膜分為三層：只要這三層淚液分泌不足或分泌不均，便會產生乾眼症狀。淚水過少會造成眼睛病變，引起角膜潰瘍甚至破壞正常視力。



- 黏膜層：內層，幫助淚液均勻分佈在眼表。
- 水液層：中間層，含營養素及抗菌物質。
- 脂質層：外層，可防止水液層之蒸發。

二、常見症狀及診斷檢查：

1. 畏光、癢、砂石感或異物感、眼睛刺痛、灼熱、眼睛乾澀、黏液分泌增加，在溫熱或促使加熱蒸發的環境下症狀會加重。
2. 眼科醫師安排淚液分泌檢查（Schirmer Test），使用特製的試紙置放於結膜窟窿來測量淚水分泌的量是否正常。正常基礎分泌量是10~15mm，少於5mm以下就是乾眼症。

三、注意事項：

1. 保持良好的生活休息、減少熬夜充分睡眠
2. 均衡飲食多蔬果，並多補充水分，少吃刺激性食物
3. 減少待在冷氣房，維持環境溼度
4. 減少戴隱形眼鏡的時間，以及縮短使用3C產品的時間，讓眼睛適度做休息
5. 可適時熱敷眼睛周圍，溫度不宜太高，時間不宜太久

資料來源：台北榮總眼科





臺北市立關渡醫院 護理部-關心您