眼睛鬧水荒－乾眼症

文/藥劑科 巫櫻桃 藥師

我眼睛裡好像有砂子很不舒服，眼睛紅紅熱熱的，又酸又澀，視力很模糊，有時會黏黏的睜不開，感覺整天都很疲倦，這是乾眼症的典型抱怨。

我怎麼確定有乾眼症呢?

1.臨床症狀：眼睛乾澀、疲倦、刺痛、畏光或灼熱感、視力模糊等不適感。

2.淚液分泌試驗(Schirmer tear test)：為最快速且最直接的診斷。眼睛點上麻藥後，放上試紙，5分鐘後觀察，結果正常值在10mm以上，若小於5mm，則判定有乾眼症。

3.角膜結膜染色試驗：觀察角膜上皮是否破皮及角膜結膜上皮細胞的狀況。

4.淚液層瓦解時間：正常為大於15秒，若少於10秒，則表示黏液素層有問題。

5.實驗室檢查：淚腺及結膜切片。

乾眼症的原因有那些呢?

(一)、油脂層分泌不健全

1.眼瞼緣結疤：如砂眼、外傷。

2.瞼板腺功能異常。

3.眼瞼炎：脂漏性或細菌性感染。

(二)、水液層分泌不足：是乾眼症最常見之原因。

1.先天性：如先天無淚腺症，家族性自主神經機能障礙等。

2.後天性：如自體免疫疾病（全身性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎)，血液疾病（淋巴瘤、白血病)，內分泌失調，感染、受傷、藥物，長期戴隱形眼鏡等。

(三)、黏液層分泌不足

1.維生素A缺乏。

2.放射線治療。

3.慢性結膜炎。

4.藥物：高血壓藥、感冒藥、鎮定劑、抗憂鬱藥。

5.化學藥品灼傷：結膜結疤導致淚腺分泌小管阻塞。

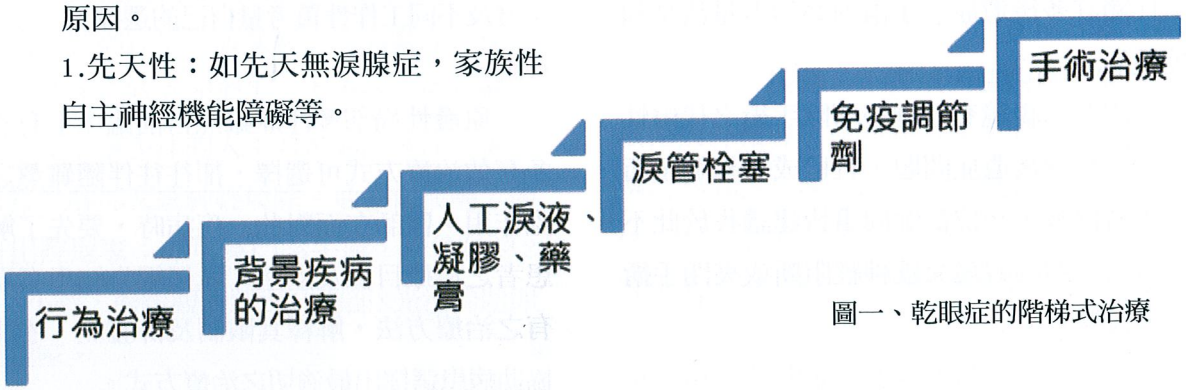
(四)、淚液過度蒸發

1.眨眼次數減少：因工作或娛樂而減少眨眼次數。

2.長期處於冷氣房或戶外強風燥熱之工作環境。

3.眼瞼疾病造成閉眼不良。

乾眼症的常見症狀：眼睛乾澀、有異物感、有灼熱感、怕風、畏光、眼睛的分泌物黏稠、短暫視力模糊、眼皮緊繃沉重、結膜水腫、充血。



圖一、乾眼症的階梯式治療



乾眼症的治療：可採用階梯式治療(圖一)

1.行為治療：找出原因對症治療，排除或改善環境因素。

A.保存淚水：降低室內溫度，增加空間溼度，戴擋風眼鏡或眼瞼緣縫合術以減少淚水蒸發和排除。

B.利用按摩或熱敷等，刺激淚腺的分泌。

2.藥物治療

A.人工淚液、凝膠、藥膏，這是治療乾眼症的主要方式。

B.局部皮質類固醇。

C.局部cyclosporine。

D.促進淚液分泌的藥物。

3.淚管栓塞：淚點栓塞法及淚小管電燒法來阻斷淚水的排泄通道，減少淚水排除。

4.減少眼球表面及淚腺發炎。

眼藥使用方法：

1.點眼藥前要先洗手，防止手指接觸傳染。

2.平躺或頭部儘量後仰。

3.將下眼瞼往下拉與眼球分開。

4.將眼藥點在結膜穹窿內。

5.眼藥水點一至二滴即可，眼藥膏約擠出一公分長，請注意眼藥瓶嘴不可以接觸到睫毛或眼睛，以防藥瓶受污染。

6.閉上眼睛至少五分鐘，或輕按壓內眼角處的上、下淚小管至少兩分鐘。

7.將眼睛周圍之眼藥或淚水擦拭乾淨。

8.若需點兩種以上眼藥水時，請間隔五分鐘以上。

9.若需點眼藥水和眼藥膏時，請先點藥水，間隔五分鐘以上再點眼藥膏。

10.點完眼藥後再洗手。

眼藥使用注意事項：

1.隱形眼鏡戴用者：請使用不含防腐劑的人工淚液，點過藥水後，至少要過15分鐘，才戴隱形眼鏡。

2.請置於陰涼處避免直接陽光曝曬，開瓶後請於一個月內使用完畢。

3.若內容物明顯變色或產生沉澱及異物懸浮請捨棄勿用。

4.存放於兒童不可觸及處。

5.本藥須經醫師指示使用。

如何預防乾眼症？

(1)正常之生活型態：睡眠充足、不熬夜。(2)均衡之飲食：多吃含維他命A、C、E之蔬菜及水果，不偏食少吃油炸食物。(3)讓眼睛充分適當的休息、避免讓眼睛過度疲勞。(4)熱敷或按摩來減輕眼睛疲勞並增加淚液分泌。(5)戴隱形眼鏡時間不要過長，有不舒服即應取下。(6)有任何眼睛不適請找眼科醫師治療，千萬不要自行購買成藥長期點用。

結論

乾眼症先了解誘發的原因，可依不同嚴重程度接受適當治療與定期追蹤，藉由生活習慣調整，乾眼症的情形就能改善。若無法改善則應治療眼睛的疾病，並使用人工淚液來緩解症狀，嚴重一點就做淚管栓塞或藥物治療，太過嚴重則採用手術，若有其他身體病變引起的乾眼症患者則需要合併其他全身性治療，讓眼睛不再鬧水荒喔！