

## 我的眼睛又乾又澀，我是不是得了乾眼症？

在門診中，常常被病患這樣問到，首先，眼睛乾燥的症狀並不一定是淚水分泌不足而造成的，它有可能是因為淚液的結構不正常而造成乾燥的症狀；常見造成淚液結構不正常的原因包含了像煙霧、陽光、風、冷暖氣的刺激、眨眼反射降低（如長時間近距離使用眼睛）、眼睛疲勞、對眼藥水或藥膏過敏等，這類病人除感到乾澀外，常伴隨一定程度慢性結膜發炎，且對於人工淚液的治療效果並不顯著。

慢性結膜炎的症狀相當多樣化，像是眼睛血絲增加、癢、怕光、流淚、黏稠分泌物增加等，當然也包含了又乾又澀，這時若不能有效的降低發炎反應的話，光靠人工淚液，不僅不能舒緩症狀，有時反而會造成更劇烈的刺痛感。慢性結膜炎需不需要消炎呢？若是將慢性結膜炎比喻成垃圾桶，當垃圾滿出的時候，就是發生症狀的時候，那麼“清理垃圾”與“減少垃圾產生”就成了唯二的治療方式了。“清理垃圾”很簡單，像是冷敷眼睛，促進結膜血管收縮或是治療慢性結膜炎的眼藥水等即是；所謂預防重於治療，那麼“減少垃圾產生”相對來講，就較為重要了！各式各樣的眼睛刺激，像是用眼過度、煙霧、粉塵、風、空調的刺激、眨眼反射降低等均屬之。講到這裡，就不能不提到所謂的“螢幕症候群”了，它可謂是集上述刺激之大成。

所謂“螢幕症候群”是因為您的眼睛長時間（近距離）專心於3C螢幕，一方面近距離看東西，眼睛裡負責調節視力的肌肉會很用力，造成眨眼次數降低，另一方面加上空調系統，空氣濕度降低，眼睛表面水分會迅速蒸發，如果不巧你又是隱形眼鏡族，那隱形眼鏡又會和眼睛來競爭淚水，這就真的是“雪上加霜”可以形容的，所以時間一久，就會出現慢性結膜炎或乾眼症的症狀。其實長時間看書、看報紙當然也會對眼睛造成傷害，但是跟電腦的差別是，書是平面、不動的；而電腦螢幕則是由許多小光點所組成，而且是非連續性畫面，眼睛在閃爍頻繁的螢幕前會不容易聚焦，因此眼睛更易疲勞。此外，因為電腦螢幕是一個鏡面，本身也會發光，再加上日光燈或光源的照射，所以常常會造成反光，觀看電腦就會變得比較吃力。

以下提供預防“螢幕症候群”的小秘訣：

1. **適當的眼睛休息**：瞳孔在自然狀態下是放鬆的，瞳孔縮小表示在用力，而光源太強和近距離看東西瞳孔都會縮小。所以在操作電腦時，每30至40分鐘至少要休息3-5分鐘，要知道間歇性的短暫休息可是比一天睡足八小時有用的多呢！休息時可以轉轉

眼球，或者看看遠方，使眼球可以獲得適當的放鬆。

2. **合適的電腦工作環境**：調整燈光以讓眼睛舒適為原則，但因為電腦本身就是發光體，所以不要讓光源直接照射在螢幕上，以避免反光。一般螢幕周圍照度維持 250-350 米燭光，需同時閱讀文件時，文件周圍之照度則需 350-500 米燭光，並優先使用電腦文件夾。

3. **正確的姿勢**：保持身體與腳呈垂直的坐姿，眼睛高度與螢幕內框上緣同高，視線對準螢幕中央時之俯角應為 10 至 20 度且眼睛與螢幕平行距離維持 70 至 90 公分（視螢幕大小調整）。

4. **補充眼睛營養物**：可以多吃富含維他命 A（ $\beta$  胡蘿蔔）、葉黃素（lutein）、維生素 B 群、維生素 C 及礦物質鋅等的食物(附表)，有助於視力的維護。

另外，乾眼症在更年期婦女相當常見，主要因為停經後，卵巢功能退化，女性荷爾蒙分泌不足，間接使得淚水減少分泌，且通常兩眼一起發生，症狀包括乾澀、異物感、刺痛、灼熱、畏光、疲倦、眼皮沉重張不開。輕中度患者可點用人工淚液得到改善；患者平時可多喝水，記得多眨眼，避免長期處於冷氣、暖氣房間等乾燥的地方。重度患者可考慮用特殊塞子塞住淚點，或手術將淚管封閉可達到更持久潤濕效果。

乾眼症雖不是眼科急症，若不予理會可能導致角膜糜爛乃至潰瘍而導致視力喪失。因此對於乾眼症絕不能掉以輕心，最好在症狀出現時即找專業眼科醫師診查，切勿自行買藥醫治，萬一延誤了病情或引起併發症，賠掉的可是寶貴的視力呢！

#### 〈附表〉有益眼睛健康的營養素：

營養素	功能與特性	飲食中重要的來源
維生素 A	<ul style="list-style-type: none"><li>● 維持視網膜，形成視紫質</li><li>● 使眼睛適應黑暗環境，預防夜盲</li><li>● 具抗氧化劑功能</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 魚肝油、動物肝臟</li><li>● 綠、黃色蔬果(如胡蘿蔔、莧菜、菠菜、杏、橘子、柿子)</li></ul>
葉黃素	<ul style="list-style-type: none"><li>● 黃斑部及水晶體營養成份</li><li>● 抗氧化劑，保護眼睛細胞避免受自由基的傷害</li><li>● 人體無法自行合成</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 存於蔬果中的類胡蘿蔔素，如甘藍、菠菜、芥菜、深綠色花椰菜、玉米、南瓜、奇異果、葡萄</li></ul>