



## 乾眼症的居家照護

### 一、什麼是乾眼症

乾眼症是指眼睛淚液分泌量不足或淚液過度揮發，使淚液無法保持眼球表面濕潤，造成眼睛灼熱感、疼痛、紅眼、眼睛疲憊、異物感、畏光等，較嚴重的病人眼睛會紅腫、充血、甚至引起角膜潰瘍而影響視力等症狀。

### 二、造成乾眼症之原因

- (一) 製造淚液的能力降低或喪失。
- (二) 年齡老化、壓力大而引起視神經調控不正常。
- (三) 長時間注視電視螢幕或閱讀，眨眼頻率降低。
- (四) 配戴隱形眼鏡及長期處在冷氣間。
- (五) 營養不良，如維他命 A 缺乏。
- (六) 罹患慢性眼瞼炎、砂眼等眼疾。
- (七) 其他：免疫方面的疾病，如類風濕性關節炎、乾燥症、紅斑性狼瘡等也可能會引發乾眼症。

### 三、乾眼症的居家照護

- (一) 正常的生活型態，如睡眠充足、不熬夜、減少壓力、縮短配戴隱形眼鏡時間，若有使用空調，可於室內放一盆水來增加濕度。
- (二) 均衡的飲食，建議多喝水及適當補充維生素 A，因維生素 A 缺乏會造成結膜及角膜乾燥；適當攝取 Omega-3，其有抗發炎及可增加淚膜油層淚水分泌，可使患者乾眼症狀較改善可攝取食物如紅鮭魚、亞麻籽油、核桃、大麻油、大豆油等；少吃刺激性的食物，如咖啡、辣椒等及戒菸。
- (三) 避免長時間使用電腦或閱讀，用眼 30 分鐘需閉眼休息 5~10 分鐘，同時也可多眨眼讓淚水有發揮功能的機會。
- (四) 若有需服用如抗組織胺、抗痙攣藥物、抗憂鬱藥物、利尿劑、鎮定劑、口服避孕藥等，因以上藥物均會引起淚液分泌減少，需與專科醫師討論，勿亂服用藥物。
- (五) 用不含防腐劑之人工淚液，並依症狀程度增加使用頻率，較嚴重者亦可在睡前使用眼藥膏來延長潤滑與滋養眼球的時間，避免長時間處於

三軍總醫院 護理部 編印  
眼科部

諮詢電話：(02)24633330



乾燥之環境。

- (六) 若嚴重產生眼球的疾病，如角膜、結膜及眼瞼有發炎、敏感、受傷或病變時，需與眼科醫師配合作治療，切勿自行使用生理食鹽水或購成藥使用。
- (七) 洗臉時注意清潔眼瞼與睫毛，以毛巾熱敷可減輕疲勞且增加淚液分泌，每次 5~10 分鐘，每日 3~4 次。

### 參考資料

- 李耀泰、陳福民、郭宗正 (2019) . 性荷爾蒙、維他命 D 與乾眼症 . 台灣更年期醫學會會訊 , (59) , 20-23 .
- 陳俊良 (2021) 乾眼症 . 於林佩玉總校閱 , 眼表角膜與結膜疾病 , (初版 , 97-126 頁) . 展元 .
- Downie, L. E., Ng, S. M., Lindsley, K.B., & Akpek, E. K. (2019). Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids for dry eye disease (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, Art.No.: CD011016. doi:10.1002/14651858.CD011016.pub2

### 護理指導評值

#### ◎是非題

1. ( ) 乾眼症是指眼睛淚液分泌量不足或淚液過度揮發造成的眼部疾病。
2. ( ) 發現有眼睛乾澀或淚水分泌不足情形可自行購買眼藥水使用。
3. ( ) 可藉由冰敷緩解眼睛疲勞以及增加淚液分泌。

#### ◎選擇題

4. ( ) 下列哪項敘述正確？
  - (1)可使用生理食鹽水緩解雙眼疲憊症狀。
  - (2)以毛巾熱敷可減輕疲勞且增加淚液分泌，每次熱敷 1 小時以上。
  - (3)乾眼症造成眼睛乾澀、乾癢、異物刺痛燒灼感、結膜充血。
5. ( ) 下列何者是造成乾眼症原因？
  - (1)年齡老化、壓力大而引起視神經調控不正常。
  - (2)營養不良，如維他命 A 缺乏。
  - (3)以上皆是。

三軍總醫院 護理部 編印  
眼科部

諮詢電話：(02)24633330



6. ( ) 乾眼症病人可多補充何種飲食？

(1)適當補充維生素 A 或適當攝取 Omega-3。

(2)紅鮭魚、亞麻籽油、核桃、大麻油、大豆油。

(3)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O)    2. (X)    3. (X)    4. (3)    5. (3)    6. (3)

三軍總醫院    護理部    編印  
                  眼科部

諮詢電話：(02)24633330