



乾眼症的自我照顧

一、前言

淚水是用來濕潤眼睛，亦有殺菌作用。淚水過多，雖造成不便，但淚水太少會造成角膜病變，引起角膜潰瘍，甚至破壞正常視力，所以我們需重視乾眼症的自我照顧。

二、何謂乾眼症？

正常的眼睛有一層很薄的淚液膜，覆蓋在角膜和結膜之前。只要淚液分泌不足或分布不均勻，就會產生乾眼症狀。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經眼科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

三、淚水產生的方式

(一)基礎性的分泌:淚水以緩慢而穩定的速率產生，
整天維持正常的眼球濕潤。

(二)反射性的分泌:眼睛受到刺激或受情緒影響所
產生。

四、乾眼症的症狀



眼睛乾澀
易疲勞



異物、灼熱



眼內或四周



怕光

有黏稠分泌物



過度流淚



眼皮緊繃
、沉重感



短暫

視力模糊



角膜充血

(眼紅)



眼睛癢



刺痛、
脹痛感

五、為何造成乾眼症

- (一) 年齡越大淚水分泌會降低，女性較受影響，尤其在停經後的婦女更顯著。
- (二) 自體免疫疾病（類風濕性關節炎、全身性紅斑性狼瘡），血液疾病、感染、受傷等。
- (三) 有部分的常用藥物可能會減少淚水分泌而造成乾眼症。例如：利尿劑、高血壓藥中的乙型阻斷劑、抗組織胺、安眠藥、神經科用藥、止痛藥等。

六、乾眼症如何治療

- (一) 增加淚水：
以人工淚液潤滑眼睛
並幫助保濕(如圖一)。
- (二) 人工淚液使用注意事項：
 1. 使用前先洗淨雙手。
 2. 點藥時，藥瓶開口不可接觸到眼睛，以免藥瓶遭到汙染。



圖一 使用人工淚液

3.開封後人工淚液保存方式：

(1)不含防腐劑：開封後 24 小時內使用完畢，

如 REFRESH（麗眼舒）。

(2)含防腐劑：開封後效期只有一個月，如

ARTIFICIAL TEAR（滴視點眼液）。

(三)乾眼症脈衝光雷射：利用強化脈衝光 (IPL)藉由

光熱療法，直接作用於眼瞼末端的眼瞼板。可

治療瞼板腺功能障礙，主要作用如下：

1.刺激眼瞼板細胞恢復正常機能：提升瞼板腺分

泌正常脂質，維持眼睛表面的滋潤。

2.運用熱效能：融化及疏通瞼板腺阻塞的油脂腺，

維持腺體通暢。

3.增加細胞活性抑制發炎反應：減低發炎反應及

瞼板腺萎縮的風險。

七、居家護理

(一)防止淚水蒸發，例如：

1.使用暖氣時，裝設噴霧器或擺一盆水，以增加

室內的溼度。

2.避免吹風。

3.避免干擾淚液穩定的因素：如過暖的房間，吹風機或風扇及吸菸的環境。

(二)飲食方面，平日可多攝取含維生素 A、C、E 的食物：如胡蘿蔔、豬肝、雞蛋、牛奶，深綠色、黃顏色的蔬果如：青江菜、木瓜或柑橘類等。

(三)隨時保持眼睛周圍的清潔。

(四)充足的睡眠，避免熬夜及作息不正常。

八、 結論

正常情況下，年紀愈大，淚水分泌漸減。雖然任何年齡的男女性都可能發生乾眼症，但以女性為多，尤其是停經後的婦女更為顯著。若一旦有了乾眼症，務必到醫院由專業的眼科醫師做眼部檢查，必要時醫師會給予人工淚液潤滑並幫助保濕。千萬不能在外任意拿藥治療，以免造成不必要的合併症。

九、參考資料

杜培寧 (2020)·眨眼太少和閉合不全也會造成乾眼症·

健康世界，527，36-38。 <https://doi.org/10.29941>

[/MT.201010.0005](#)

臺中榮民總醫院 (2020，6月14日)·臺中榮總民眾

用藥指導單張查詢。 <https://info.fda.gov.tw/MLMS>

[/H0001D3.aspx?LicId=02023834](#)

臺中榮民總醫院 (2020，6月14日)·臺中榮總民眾

用藥指導單張查詢。 <http://www3.vghtc.gov.tw:8080/pharmacyHandbook/handbook.html#/data/BA340>

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

[Suwal, A., Hao, J. L., Zhou, D. D., Liu, X. F., Suwal, R., & Lu, C. W. \(2020\). Use of Intense Pulsed Light to Mitigate Meibomian Gland Dysfunction for Dry Eye Disease. *International Journal of Medical Sciences*, 17\(10\), 1385–1392. <https://doi.org/10.7150/ijms.44288>](#)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 過度流淚、異物感、乾澀都是乾眼症常見症狀。

是 否 不知道

2. 所有類型乾眼症都不一定能使用脈衝光雷射。

是 否 不知道

3. 乾眼症點藥就會治癒了，不用其他治療。

是 否 不知道

4. 冷氣房增加室內的溼度、外出避免眼睛吹風可以改善乾眼症。

是 否 不知道

5. 不含防腐劑的眼藥水開封超過一個月不可使用。

是 否 不知道