



## 乾眼症衛教指導

「乾眼症」是眼科門診常見的疾病之一。顧名思義，乾眼症就是指眼睛淚液分泌量的不足或質的改變，以致無法保持眼睛表面的濕潤所造成的種種症狀。

### ❖ 淚液的組成及功用：

正常的眼睛有一層很薄的淚液膜，覆蓋在角膜和結膜之前。這層膜由外而內又可細分為油脂層、水液層及黏液素層等三層。

油脂層：由眼瞼之瞼板腺(一種皮脂腺)所分泌，主要功用是延緩水液層的蒸發及增加淚液膜的表面張力，並可潤滑眼瞼及眼球的接觸面。

水液層：由淚腺及副淚腺分泌，佔了淚液膜的絕大部份，主要功用有提供眼睛平滑的表面，供給角膜上皮細胞氧氣，殺菌作用及清除代謝產物。

黏液素層：由結膜杯狀細胞所分泌，主要作用是將角膜上皮細胞由親脂性變為親水性，使得水液層能均勻的分佈在眼球表面。

這三層中任何一層有分泌不足或分佈不均勻的問題就會產生乾眼症。

### ❖ 乾眼症的症狀：

自覺症狀：

- ◎眼睛乾澀，易疲倦
- ◎異物砂礫感、灼熱感
- ◎眼皮緊繃、沉重感
- ◎分泌物黏稠
- ◎對外界刺激(光、風、煙)敏感
- ◎短暫視力模糊

他覺症狀：

- ◎淚腺腫大(如淚腺腫瘤、類肉芽腫、淋巴瘤)
- ◎淚液面消失
- ◎黏液及代謝碎片增加
- ◎結膜水腫、增厚、充血、角質化
- ◎角膜上皮破皮，細絲狀分泌物黏著

### ❖ 乾眼症的預防：

1. 正當的生活型態，睡眠充足，不熬夜。
2. 均衡的飲食，少吃刺激性的食物，多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物。

- 3.改變用眼習慣，定時休息，建議每隔 50 分鐘，休息 5~10 分鐘，注意眨眼的次數及幅度。
- 4.洗臉時，注意眼瞼睫毛的清潔，並養成每晚熱敷的習慣。
- 5.勿亂口服藥物，尤其是安眠藥及鎮靜劑，如有需要服用需與專科醫師討論，儘量減低劑量。
- 6.眼球表面的疾病，如角膜、結膜及眼瞼有發炎、敏感、受傷或病變需要與眼科醫師合作積極治療。切勿自行買成藥來用，因為有些藥物，長期使用會減低角膜敏感度，甚至造成結膜角質化，造成乾眼症。

參考文獻：

余正虹、顏兆熊(2010)·乾眼症·當代醫學，(444)，743 - 747 。



寶建醫療  
社團法人

寶建醫院 關心您  
PAOCHIEN HOSPITAL

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw