

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	眼科	編號：7020032
主 題	現代人的文明病---乾眼症	2005.10.12 訂定
製作單位	門診	2023.10.30 五修

一、什麼是乾眼症？

乾眼症是眼科門診常見的眼科疾病。因為淚水缺乏或過度蒸發，造成眼瞼間眼球表面損傷，引起不舒服的症狀。

二、乾眼症常見症狀有哪些？

- (一)眼睛乾澀，容易疲勞。
- (二)眼睛會發紅、癢、刺痛、灼熱、畏光、有異物感、短暫的視力模糊。
- (三)眼內或四週有黏稠的分泌物。

三、什麼原因容易引起乾眼症？

- (一)年紀愈大，淚液分泌減少，就容易引起乾眼症。
- (二)更年期婦女因分泌腺萎縮、退化，造成淚液分泌不平衡。
- (三)患有類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等自體免疫疾病，因免疫疾病會破壞眼睛分泌淚液及分佈不均勻的情形，而導致乾眼症。
- (四)容易導致淚液蒸發，原因有以下幾點：
 - (1)長時間於中央空調冷氣房內活動者。
 - (2)長時間專心閱讀開車、看電視、打電腦、使用手機而減少眨眼次數。
 - (3)長時間在戶外強風、燥熱的環境。
- (五)長期使用下列藥物：抗組織胺、抗憂鬱藥物、避孕藥物、減輕更年期症狀的荷爾蒙藥物、帕金森氏症、高血壓的藥物，都可能與乾眼症有關。

四、如何治療乾眼症

乾眼症治療上多以症狀控制為主，很難完全治癒。除了遵照醫師指用藥治療外，近幾年研究發現脈衝光治療可有效改善乾眼症。

五、平時如何做好預防與保健？

- (一)維持正常的生活型態，睡眠要充足，不熬夜。
- (二)選擇輕度運動(如:健走)，促進淚液分泌。
- (三)看書或使用電腦者、手機等 3C 產品，每隔 30 分鐘，需休息 5-10 分鐘。
- (四)避免在燥熱、風大的室外活動，若需在室外時，建議配戴較寬邊的眼鏡，可避免風對眼睛的刺激。
- (五)騎機車時，最好戴全罩式安全帽，避免風吹引起症狀加劇。
- (六)在冷氣房中放一盆水，可增加室內濕度，避免淚液蒸發過多。
- (七)可用熱敷袋或熱毛巾溫熱敷(以不燙手腕溫度為原則)，每次5-10分鐘，1天3-4次，可幫助淚液分泌。

五、乾眼症飲食需注意些什麼？

均衡飲食，少吃刺激性食物，是患有乾眼症飲食原則。

(一)可多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物，如：

1.魚肝油、牛奶(圖一)。

2.深綠色、黃顏色的蔬果：青江菜、胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、木瓜、蕃薯、芒果或柑橘類等。(圖二)

(二)多喝水。(圖三)

(三)禁止抽菸、喝酒。(圖四)



圖一、牛奶



圖二、深色蔬果



圖三、多喝水



圖四、禁止抽菸喝酒

六、有乾眼症是不是可以戴隱形眼鏡？

(一)應先由醫師評估您的淚液分泌情形，選擇適當型式的隱形眼鏡。

(二)配戴時間最好不要超過8小時。

(三)要徹底清潔隱形眼鏡，不然容易導致結膜、眼瞼發炎。

七、結論：

乾眼症由許多原因所造成，是可以控制的。有不舒服症狀請一定要看醫師，不要自行購買眼藥使用。做好眼睛預防保健，預防惡化影響視力。

參考資料：

范乃文(2022)·脈衝光治療乾眼症·*健康世界*，(552)，43-46。

康智勛、葉家豪、楊鯉源(2022)·中醫治療乾眼症病例報告·*台北市中醫醫學雜誌*，28(1)，37-43。

陳瑩山(2021)·乾眼症和糖尿病有關係嗎?·*健康世界*，(538)，29-30。

葉宏明(2019)·原發性乾燥症與罹患淋巴瘤的風險-個案報告及文獻回顧·*台灣老年醫學暨老年學會雜誌*，14(4)，243-250。

圖一、「牛奶」高雄榮民總醫院門診洪瑞蘭(2023)拍攝授權使用。

圖二、「蔬果」高雄榮民總醫院門診洪瑞蘭(2023)拍攝授權使用。

圖三、「多喝水」取自高雄榮民總醫院護理部·沈以涵(2022)。

圖四、「抽菸喝酒」取自高雄榮民總醫院護理部·楊婉琴(2023)。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！