

乾眼病人照護須知



高雄長庚+



恆春旅遊醫院

遠距醫療眼科門診 護理衛教-04

壹、何謂乾眼

正常的眼睛有兩種淚液分泌狀況，一種是緩慢持續地分泌，維持正常眼睛濕潤；另一種則是在眼睛受外界刺激或情緒激動時分泌大量的淚液。有些人無法分泌足夠的淚液，或眼淚揮發太多、太快，不能維持眼睛正常的濕潤，這種情形稱之為乾眼。

貳、何謂淚液

正常的眼睛表面有一層淚液層，經由眨眼可使淚液平均分佈在眼球表面形成保護膜。淚液層由外而內分成三層，其中如果有一層分泌不足或是分布不均勻，都會造成乾眼之症狀：

- 一、油脂層：由油脂腺分泌，其作用為平滑淚液表層，減少淚液蒸發。
- 二、水液層：由淚腺分泌，佔大部分，作用為清潔眼睛並洗去異物，提供角膜氧氣、殺菌以及清除代謝產物之功用。
- 三、黏液層：由結膜分泌，作用為使水液層均勻分佈在角結膜上幫助眼部溼潤。

參、常見症狀

- 一、眼睛乾澀、疲勞、有異物感
- 二、眼睛痛及灼熱感
- 三、分泌物很黏稠
- 四、怕風、畏光
- 五、流淚：因淚液分泌不足造成乾眼，而刺激大量淚液分泌所致。
- 六、無法配戴隱形眼鏡
- 七、暫時性視力模糊

肆、發生原因

- 一、年紀愈大，淚液愈少，女性停經以後較易乾眼。
- 二、乾眼亦可伴隨關節炎與口乾，如此稱 Sjögren's 症候群（休葛蘭症候群）。
- 三、許多藥物會降低淚水分泌，所以病人必須告知醫師使用的藥物，如：某些高血壓用藥、利尿劑、抗組織胺劑、安眠藥、神經系統用藥及止痛劑等。
- 四、長時間盯螢幕而減少眨眼次數、長時間在冷氣房或戶外強風燥熱之環境工作。

伍、檢查方法

眼科醫師會將試紙放在下眼皮內測量淚液分泌狀況，另外亦可用染色劑來檢查。

陸、治療方式

- 一、增加淚液使用人工淚液藥水或藥膏，可以濕潤眼睛。如果病人的眼睛對防腐劑敏感，或每四小時以內便需點藥，則最好使用無防腐劑之人工淚液。人工淚液使用頻率視需要而定，可每日一次，亦可一小時內數次。
- 二、使用抗發炎藥物近來發現乾眼症與發炎有關，故醫師會視病人情況，給予短暫性的類固醇或環孢靈素藥水治療，以降低眼表層發炎的狀況、舒緩症狀。
- 三、保持淚液經由淚管排入鼻腔，眼科醫師可能會暫時或永久封閉淚管，以減少淚液排出。
- 四、其他方式
 - (一)減少淚液蒸發：冬天使用電暖氣時，室內放置一盆水可增加空氣之溼度，使用密封式眼鏡也可減少淚液蒸發。
 - (二)避開導致乾燥的狀況，如：室內溫度過高、使用吹風機、吹電風扇及抽菸。
 - (三)若有合併眼瞼腺炎，需輔以熱敷、按摩眼皮治療。
 - (四)因維生素 A 缺乏造成的乾眼症很少見，但落後國家的小孩子偶爾會有此情形。含維生素 A 藥膏可以治療此疾病及少數特定的乾眼，如：史帝文詹森症候群，對於一般乾眼症幫助不大。
 - (五)嚴重的情況下，可能造成角膜表皮持續的破壞或潰瘍，此時可能須要外科手術，如：羊膜移植加以治療。

柒、日常生活照護注意事項

- 一、要有正常的生活型態，睡眠充足，不熬夜，戒菸。
- 二、多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物，如：胡蘿蔔、綠色蔬菜、肝臟、蛋黃、瘦肉或魚肝油等。
- 三、不要亂吃藥物，尤其是安眠藥及鎮靜劑會影響淚液之分泌，如有需要服用，需與醫師討論，儘量減低劑量。
- 四、注意眼瞼及睫毛的清潔，養成熱敷(約 40 度)的習慣，每次五到十分鐘，可以減輕疲勞並增加淚液分泌。
- 五、隱形眼鏡配戴時間不可過長，有不舒服應立即取下。
- 六、眼睛有任何不適請找眼科醫師治療，不可自行購買成藥長期點用。

捌、建議看診科別：眼科



遠距門診個案管理師-潘雅幸

諮詢電話:(08)8892704 #1130