



認識乾眼症

一、什麼是乾眼症？

「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。

二、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。

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。

三、乾眼症形成的病因：

(一)水液層分泌不足的原因：

- 1.先天性：如先天無淚腺症，家族性自主神經機能障礙等。
- 2.後天性：如自體免疫疾病(類風濕性關節炎、全身性紅斑狼瘡)，血液疾病(淋巴瘤、白血病)，內分泌失調(如停經)，感染、受傷、藥物等。

(二)油脂層分泌不健全的原因：

- 1.眼瞼緣結疤。
- 2.眼瞼炎。
- 3.瞼板腺功能異常。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(三)黏液素層分泌不當的原因：

- 1.維生素 A 缺乏。
- 2.慢性結膜炎，砂眼。
- 3.類天庖瘡。
- 4.化學藥品灼傷
- 5.放射線治療。
- 6.藥物。

(四)淚液膜分佈不均勻的原因

- 1.眼瞼疾病：如眼瞼內、外翻，眼瞼緣角質化、眨眼減少、兔眼。
- 2.結膜疾病：如眼翳，瞼球結膜黏連。
- 3.突眼。

四、乾眼症的症狀：

(一)自覺症狀：

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

(二)他覺症狀：

- 1.淚腺腫大(如淚腺腫瘤、類肉芽腫、淋巴瘤)。
- 2.淚液面消失。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

3 黏液及代謝碎片增加。

4.結膜水腫、增厚、充血、角質化。

5.角膜上皮破皮，細絲狀分泌物黏著。

五、乾眼症的診斷：

(一)臨床症狀。

(二)淚液分泌試驗：測量水液層分泌是否正常。

(三)角膜結膜染色試驗：觀察角膜上皮是否破皮及角膜結膜上皮細胞的狀況。

(四)淚液層「瓦解」時間：正常人大於 15 秒，若少於 10 秒，則表示黏液素層有問題。

(五)實驗室檢查：如淚腺及結膜切片檢查淚液內溶菌酵素之測定淚液滲透壓之測定。

六、乾眼症的治療：

(一)治療目標：

1.減輕乾眼造成的症狀。

2.提供眼球光滑的光學表面，維持清晰的視力。

3.避免角膜的傷害。

(二)治療方法：主要是「找出病因，對症下藥」。

1.水份缺乏造成的乾眼症：

(1) 刺激淚腺的分泌：按摩，熱敷等。

(2) 補充人工淚液：這是治療乾眼症的主要方式，有藥水及藥膏，另有持續釋放型及不含人工防腐劑的產品。

(3) 保存淚水：減少淚水蒸發及淚水排除減少淚水蒸發：降低室內溫度，增加溼度，戴擋風眼鏡或保溼眼鏡，眼瞼緣縫合術。

(4) 減少淚水排除：淚點栓塞法及淚小管電燒法來阻斷淚水的排泄通道。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

2. 油脂層造成乾眼症：

- (1) 改變生活型態，不熬夜。
- (2) 避免刺激性飲食。
- (3) 眼睛熱敷，每天 3~4 次，每次 5~10 分鐘。
- (4) 注意眼瞼緣的清潔。
- (5) 有眼瞼炎，可能需口服抗生素治療。

3. 黏液素層造成之乾眼症：

- (1) 黏液素分泌太多，給予溶解黏液素的藥物
- (2) 補充維生素 A 如蕃茄、紅蘿蔔、木瓜、魚、牛奶等
- (3) 結膜有過敏、發炎情形要積極治療
- (4) 結膜因灼傷或砂眼結疤，導致黏液素層嚴重不足，可以用自體結膜或口腔黏膜移植手術治療。

七、乾眼症的預防：

- (一) 正當的生活型態，睡眠充足，不熬夜。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 洗臉時，注意眼瞼睫毛的清潔，並養成每晚熱敷的習慣。
- (五) 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。
- (六) 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，長期點會減低角膜敏感度，甚至造成結膜角質化，造成乾眼症。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

八、常見 Q & A：

Q：乾眼症若不治療，會不會造成失明？

A：乾眼症治療的目標，除了減輕症狀外，還有保持清晰的視力，因為平滑完整的眼球表面是很重要的。乾眼症若不治療，會增加角膜感染潰瘍的機會，造成角膜永久的病變(如角膜白斑)，甚至失明，所以要好好控制。

Q：常常流眼淚會造成乾眼症嗎？

A：流淚的原因很多，如情緒性因素、神經受刺激、眼球表面或視網膜受刺激、屈光不正、過敏、嗅覺或內分泌疾病都可能造成。流淚大多因反射性分泌引起，有些乾眼症初期，淚液基礎分泌不足，卻刺激淚腺引起反射性分泌增加，也會有常流淚的症狀，所以常流淚並不會造成乾眼，但有可能是乾眼症的初期症狀。

Q：常點人工淚液，對眼睛是否有傷害？

A：人工淚液在研究發展上就是希望能對眼睛最沒有毒性且能長時間停留在眼球表面，所以人工淚液本身並不會對眼睛造成傷害。但是有些藥物為了保存較久，會添加人工防腐劑，這些成份可能對眼球造成毒性傷害，所以需要點人工淚液的乾眼症患者，最好能選擇不含防腐劑的人工淚液。

Q：閉眼休息應該會減輕乾眼的症狀，為什麼有些人會在清晨起床時症狀更厲害？

A：閉眼休息只是減少淚水的蒸發排泄，淚水的分泌在閉眼睡覺時會減少，甚至完全沒有，所以乾眼症患者，可能在睡了一覺後，眼皮好像被東西黏住了睜不開，這時候在睡前點溼潤眼睛的藥膏可以防止乾眼的症狀。

七.參考資料:

中醫治療乾眼症病例報告(台北市中醫醫學雜誌，2022)