



如何得知自己是否患上乾眼症

都市人長時間看著電子屏幕，眼睛很容易會感到乾澀，閉目休息或使用人造淚水可有助舒緩乾澀症狀。若果眼睛長期感到眼澀、灼熱、怕光、眼內有異物感，便應該找眼科醫生作詳細檢查，才能對症下藥。

眼科醫生會為病人滴螢光眼藥水，然後在裂隙燈下觀察螢光劑在眼球表面逗留的時間。如果能逗留超過十秒屬正常，否則便屬眼乾。若果病人的角膜有爆拆，應及早處理，否則有機會令角膜受損，增加細菌感染的機會。

此外醫生亦會為病人進行淚液分泌測試，醫生會將試紙放在病人的下眼瞼，正常人能在五分鐘內分泌足以浸濕15毫米或以上的淚水，如少於五毫米則為眼乾。

有嚴重眼乾症狀的病人，如果睡醒後覺得睜開眼睛有困難，切忌強行睜開，以免弄損角膜。若果遇上這個情況，建議先滴人造液水滋潤雙眼後，才慢慢開眼。

乾眼症與生活習慣和環境因素息息相關，要預防乾眼症必須配合良好生活習慣，才可有效改善乾眼症狀。

如何預防乾眼症

- (一) 睡眠充足，配合均衡飲食，可多吃含豐富維他命A或含Omega3的食物。
- (二) 避免長時間用眼，注意眨眼次數。
- (三) 洗臉時注意眼瞼及睫毛之清潔，用熱毛巾熱敷有助舒緩眼睛疲勞並增加淚液分泌。
- (四) 每天戴隱形眼鏡時間不應超過8小時、若有不適應立即摘下鏡片。
- (五) 眼睛有任何不適應找您的眼科醫生檢查，千萬不要胡亂使用眼藥水。

