



經常流眼淚其實也是乾眼症的症狀

很多人以為乾眼症的症狀就是眼睛乾澀，但是其實經常流眼水也可以是乾眼症的症狀！乾眼症是指當淚液分泌量不足或淚液過度蒸發，令眼球表面無法保持潤滑及乾澀。正常的眼睛表面有一層淚液層，經由眨眼的動作而均勻分布，覆蓋在眼角膜及結膜上，形成一個潤滑保護膜，最後經由鼻淚管排除掉。淚液層由外而內又可分油脂、水液及黏液三層。如果其中一層分泌不足，也可能會引發乾眼症，眼睛會感覺有異物感或刺痛。

當眼睛太乾、淚液不足，就很容易因刺激而出現「反射性淚液分泌」，嚴重時除了會不停流眼淚，還會出現紅、腫、充血。因此，不管是眼睛乾澀還是淚眼汪汪，都是乾眼症的症狀。

如果不清楚自己是否已經罹患乾眼症，可找眼科醫生檢查。一般乾眼症可通過「淚液分泌測試」，或利用乾眼脂液檢查儀確定淚液分泌量是否過少。

乾眼症狀較輕微的患者，可使用人造淚液，舒緩眼乾情況。不過要留意市面上有部份人造淚液含有防腐劑，建議最好使用不含防腐劑的人造淚液。

而情況較嚴重的患者可透過熱力脈壓治療在外眼瞼施以脈壓，促成阻塞眼瞼板腺內的脂液正常流出。治療後眼瞼板腺重新製造正常及潤滑的脂液，加強保護淚液膜，令揮發性乾眼症的病人得到改善。

乾眼症的預防與日常生活建議：

- (1) 睡眠充足
- (2) 多吃維他命 A、C、E 之蔬菜水果，少吃油炸食物
- (3) 避免長時間用眼、過度疲勞，注意眨眼次數
- (4) 洗臉時注意眼瞼及睫毛之清潔，
- (5) 用熱毛巾熱敷可以減輕疲勞並增加淚液分泌；
- (6) 戴隱形眼鏡時間不要過長、有不舒服即應取下

