



乾眼症

HKOA

since 1974

OA 眼科
The Hong Kong
Ophthalmic Associates



認識乾眼症

電子產品、電腦等已成為每位香港人的必需品，無論是工作或是消閒娛樂都會用上，而長時間注視電子屏幕、雙眼缺乏休息、長時間配戴隱形眼鏡等因素，很大機會會誘發乾眼症。乾眼症不但影響患者的生活質素，嚴重的更有機會令角膜發炎、潰爛，絕不可輕視。



甚麼是乾眼症

乾眼症是指眼睛無法產生足夠或穩定的淚水膜。當淚水分泌不足、分佈不均或過度揮發，導致沒有足夠的淚水滋潤眼球表面時，便會引致乾眼症。有普查研究顯示，香港乾眼症患者的比例約為7.7%，即每100人就有7人罹患此症，而近年乾眼症更有年輕化的趨勢，患者由10年前的60至80歲，降至近年的40至60歲。



乾眼症的症狀及成因

乾眼症患者會感到雙眼乾澀、眼紅、灼熱或眼睛分泌物增多、甚至有異物入眼的感覺，令患者不能長時間看視物，如電視、書籍或報章，大大影響生活質素。乾眼症可根據其形成因素分為原發性、繼發性及環境因素所致。

- 原發性乾眼症包括：先天性無淚腺、年紀增長導致淚腺功能退化等。
- 繼發性乾眼症的主因：有炎症或自身免疫系統疾病所致。如類風濕關節炎、紅斑狼瘡症、眼瞼板腺失調等。
- 環境因素則包括：長時間使用電腦、平板電腦、智能手機等，過度集中而減少眨眼的次數，導致淚水加速揮發和分泌不足。在光綫不足或太強、不適當距離下注視屏幕，以及長期在空調房間內使用電腦，都可能導致乾眼症。



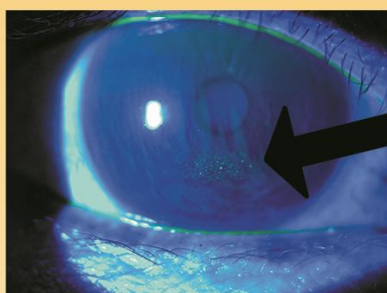
TearLab®淚水滲透壓測試



TearLab®淚水滲透壓
電子探測儀器

數值高於308mOsm/L，即代表有可能患上乾眼症。

乾眼症主要指眼睛淚液分泌量不足或分佈不均，以致淚水濃度增加和眼球表層發炎，現時眼科醫生可通過「淚水滲透壓」快速測試診斷乾眼症。只需要利用電子儀器，放近眼角位置，然後伸至下眼眶的淚水。只需5至10秒即可獲得測試結果，如得出的



角膜與結膜出現狀上皮缺損，屬於中等至嚴重程度的乾眼症



為眼睛「補水」，增加淚水分泌

為減輕乾眼症的症狀，避免角膜受傷，乾眼症患者可選用人造淚水來補充淚液，以保持眼睛濕潤，並加強淚水的穩定性。如需要頻密使用人造淚水，醫生會建議選用不含防腐劑的人造淚水。眼科專科醫生還會按病情，處方含類固醇或環孢素的眼藥水供病人使用。其中環孢素眼藥水是美國食品及藥物管理局 (FDA) 認可用於治療乾眼症的藥物，適用於眼球發炎引致之乾眼症，可抑制眼球表面發炎，增加淚水分泌，縱使長期使用，亦對人體沒有任何的副作用。而部分較嚴重的個案，在診斷後可能需要進行「淚小點阻塞手術」，減低淚水的流失速度。目前最突破性的療法，是透過「熱力脈壓」療法，讓患者眼皮油脂腺製造更多的油份，以減慢淚水的揮發。

種類	功效
滋潤性眼藥水	補充表層淚水，可舒緩暫時性的不適，而部分加入特別成分人造淚水，可保護及避免眼睛因滲透壓過高而帶來傷害。惟坊間一些含血管收縮成份的「去紅筋」眼藥水則不宜長期使用。
含類固醇眼藥水	旨在改善發炎症狀，使淚水回復製造，但內含類固醇不適合長期使用。
含環孢素眼藥水	獲得美國食品及藥物管理局(FDA)認可用於治療乾眼症的藥物，適用於治療因眼球發炎而引致的乾眼症，有助增加患者的淚水分泌，可長期使用。



瞼板腺功能障礙

乾眼症並不只是淚液分泌太少所致，超過五成以上的乾眼症患者，因為有瞼板腺功能障礙，瞼板腺脂質層分泌不平均，加速淚水揮發，而導致乾眼症。

瞼板腺位於眼瞼皮下，平行排列於瞼板，開口於眼瞼邊緣睫毛底下，負責分泌油脂以減少眼皮與眼球表面的摩擦，油脂飄浮於淚膜表面，保護淚膜，減少淚水過度揮發。





TearScience®揮發性乾眼症的對症治療

眼瞼板腺失調(MGD)會減少淚膜油層而令淚水加速揮發，如情況持續會引致眼部表層發炎及揮發性乾眼症。全球首創檢查與治療揮發性乾眼症的新科技TearScience®，包括『LipiView®乾眼脂液檢查儀』及『LipiFlow®乾眼脂液治療儀』。



LipiView® Ocular Surface Interferometer乾眼脂液檢查儀

LipiView®是非接觸性的淚膜錄像及掃描儀，能5分鐘內精確測量淚膜油脂層厚度(達至0至240納米)及眨眼狀況。LipiView®能準確地診斷揮發性乾眼症，讓此類乾眼症的病人能對症治療。



LipiView®乾眼脂液檢查儀



LipiFlow® Thermal Pulsation System乾眼脂液治療儀

眼瞼板腺失調(MGD)的傳統治療包括經常外熱敷、清潔眼皮、用抗生素眼藥水、甚至口服抗生素藥物，往往需要長期治療。LipiFlow®熱力脈壓治療是唯一可在內眼瞼熱敷，同時在外眼瞼施以脈壓的治療儀。因為眼瞼板腺藏在眼皮內層，外熱敷並不能有效達至底層。但經由LipiFlow®全電腦控制以攝氏42.5度連續熱敷內眼瞼，同時外眼瞼施以脈壓，促成阻塞眼瞼板腺內的脂液正常流出，整個過程僅需12分鐘，並無痛楚。治療後眼瞼板腺重新製造正常及潤滑的脂液，成功加強保護淚液膜，使揮發性乾眼症得到改善。



LipiFlow® 乾眼脂液治療儀 病人正在接受LipiFlow® 治療



護眼小貼士

要預防乾眼症，可從改善生活習慣開始，避免眼睛長期吹風、減少配戴隱形眼鏡和長時間使用電子產品，保持充足的睡眠等均可減低乾眼症發作的機會。

平日多眨眼睛並進行熱敷，利用40至45度的溫熱毛巾或眼罩，輕敷於眼睛與眼周，每日2至4次，每次約3至5分鐘。藉由熱敷讓瞼板腺內阻塞的油脂溶解，緩解淚液中油分不足的問題，並且需注意眼瞼的清潔，平日也應多進食深海魚類或魚油丸，攝取多些奧米加3。

要預防各種由電腦及手機引致的眼部不適，眼科醫生提醒使用者應注意調較工作光綫、減低屏幕的光亮度，並與屏幕保持適當距離。而需要長時間使用電腦的人，應遵守「20-20-20」法則：即每注視電腦20分鐘，便要讓眼睛遠望20呎（約6米）以外的景物20秒以上，令眼睛得到充分休息。



OA 眼科
The Hong Kong
Ophthalmic Associates

任何人士對眼睛健康有疑問，可與OA眼科聯絡。

電話：23811614

電郵：hkoa@eyehealth.com.hk

網址：www.eyehealth.com.hk

WeChat：HKOA矯視護眼專家

Facebook：www.facebook.com/hkoa1974



此份指南的內容只供參考，如有疑問，請向您的眼科醫生查詢。