



任

職醫藥公「的Christie在

午飯過後，用人工淚水滋潤雙眼。她向記者說，現時眼乾情況比前好多了，每天滴兩至三次便足夠。

她說自己的眼乾問題在十年前已出現，早期並不太乾。「我有近視眼，右眼六百度，左眼四百度加二百度散光，戴隱形眼鏡十年了，白天時眼睛還感覺可以，不太乾；到傍晚才開始乾。」

去年我接受了激光矯視手術，以為日後不用再戴隱形眼鏡，晚上就不會感到眼乾啦，誰知手術後眼乾情況更明顯，每天二十四小時都感到眼很乾，相比昔日只是在晚上才出現眼乾問題，實在是嚴重。

重「—」Christie說。

而每天最痛苦的事，是經過一夜睡眠，早上起床要睜開眼睛

◀陳頌恩醫生指出，眼乾症在社區中很普遍，大部分人都經歷過。



眼睛乾澀、滿布紅筋，昔日大眾或許會以為是小事，但如眼乾、眼紅加上疼痛持續，患者絕不應掉以輕心。

上述都是由眼乾引起的病徵，不但影響日常生活，而且是很痛苦的事，嚴重的更會影響視力……

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：林彥博

◀Christie曾經因乾眼症而飽受痛苦，幸好現在已改善。

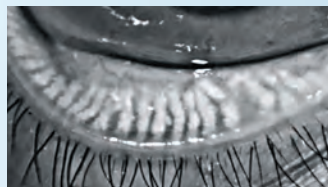


的一刻，眼瞼像黏住眼睛一樣，難以張開，到用力睜開眼皮時，就會有角膜被扯住之感，當睜開眼的一刻，眼睛閃出一陣撕裂般的劇痛！

因為眼乾徵狀令她痛苦不堪，她擔心角膜會受損，所以直接尋找眼科專科醫生了解。「醫生為我檢查後，說本身有眼乾問題的我，接受激光矯視手術會令問題加劇。加上我原來眨眼時不是完全將眼皮合起來，就算睡眠時都沒有完全閉眼，所以眼睛的淚水很快被揮發，很快乾。醫生



▲圖為眼瞼油脂腺分泌過盛。



▲在紅外線鏡頭下正常的眼瞼油脂腺。

建議我在牀頭放置一部放濕器，好讓我入睡後，眼睛都能保持濕度，紓緩眼乾情況……」Christie說。

眼乾症可引致抑鬱

眼乾有幾痛苦，真是過來人才知道。

像Christie的眼乾情況，在社區中普遍嗎？養和醫院眼科專科醫生陳頌恩說，眼乾問題非常常見，大部分人都有些微眼乾問題。

「眼乾純粹是一種感覺，當眼睛感覺乾，很多時已經有眼乾

症問題。」陳頌恩說。

甚麼是眼

乾？陳醫生說，感覺眼有異物感、不自在感覺、眼澀、灼熱感、怕光等都是眼乾症徵狀；因為淚水分泌不平均的緣故，患者視力亦會間歇受影響。

「嚴重的眼乾症，患者角膜會受損，受損就會引起痛楚；角膜受損後如有細菌感染會影響視力，不容忽視！」

更有研究發現眼乾症對患者造成長期困擾，引致抑鬱症，病人不想外出，就算留在家亦因為眼痛而無法收看电视節目。」陳醫生說。

眼乾嚴重程度以個人感覺判斷，還是以客觀量度為標準？

陳醫生說，有研究發現客觀量度眼乾程度與病人感覺不成正比，有些人說自己完全沒有眼乾，但量度出來結果是十分乾。每人感覺不同，故醫生診斷乾眼

角膜乾裂、爆拆

妙計對付乾眼症

症除了臨牀病徵外，亦會進行檢查。

多項檢查 確定情況

試紙是其中一種檢查工具，醫生會將其放入病人下眼瞼內量度淚水分泌量。一般淚水分泌正常人士，五分鐘後試紙上的吸水標示約有十五毫米，如少於五毫米，便是有眼乾問題。

另一項檢查是在求診者眼睛上點帶顏色的藥水，然後用燈照射眼睛，檢查是否有光點，如有

解構眼瞼油脂腺發炎

眼瞼油脂腺會分泌油脂，供眼睛需要，淚水中亦含油分。

陳頌恩醫生說：「淚水有三層，最底一層是黏膜，佔一成，其餘八至九成是水分，最表層是油。油從眼瞼油脂腺分泌出來，它的功用就像我們飲湯時，湯表層的油膜一樣，為湯保溫及減慢水分被蒸發，淚水的油分可以讓眼水停留在眼球較長時間。」

當眼瞼油脂腺發炎，第一會令眼皮不舒服，第二是眼水不夠油分。發炎是因為太多油，阻塞眼瞼油脂腺，油無法分泌出來，眼水便不夠油；不夠油，眼水沒有足夠時間停

留在眼球上，遇上空氣相對濕度又低，因而很快感眼乾。」

眼瞼油脂腺發炎引致眼乾患者，最重要是清理油脂，每天早晚拉低眼瞼，用棉花球沾冷開水或蒸餾水拭抹，亦可選用含清潔劑的紙巾拭抹；或以少量嬰兒洗髮水加水稀釋來清潔眼瞼。

如眼瞼油脂腺發炎問題嚴重，可能要服藥。

▼健康的眼瞼。



▲發炎的眼瞼油脂腺，皮脂出口被堵塞。



▲Christie現時每天三次滴人造淚水，紓緩眼乾。

即表示角膜上有爆拆點。

「藥水是橙色，滴到眼睛後會將淚水變成橙色，用藍燈照射會變成螢光綠，這時請病人眨一次眼然後瞪大眼睛看可維持多久，一般人可維持超過十秒，眼乾人士在五至十秒已經會見到乾眼點（爆拆點）。」

另外亦可以用儀器檢查眼淚水滲透壓（osmolality），數值愈高，代表眼乾程度愈嚴重。

亦可以檢測淚水的炎症蛋白MMP9，眼乾人士數值會高。

確定病人有乾眼後，醫生會追查病因。「我們會檢查病人有沒有眼睛毛病，例如眼皮下垂、眼瞼位置不正確、是否有眼瞼油脂腺發炎等，眼瞼油脂腺發炎是其中一個引致眼乾的原因。」

除了眼睛本身問題，甚麼人會有淚水分泌不足問題？陳醫生說最常見是類風濕病患者、乾燥症患者；女士經期更年期會較少淚水分泌。

另外長者、部分激光矯視後病人，都可能有淚水不足問題。

「長者可能眼感覺神經不夠敏銳，亦可能有淚腺退化；長者眼瞼油脂腺發炎個案較多，可能與個人衛生意識較弱，不注重眼睛清潔有關。」

至於激光矯視，所有矯視手術都會影響角膜感覺，例如LASIK切割角膜範圍較大，術後角膜神經線要重新生長，故初期感覺較弱，無法控制淚水分泌。」陳醫生解釋。

現時普遍大眾都接受眼乾是問題，故會主動求醫。亦有病人因其他眼睛問題求醫，同時透露眼乾問題。

人造淚水 紓緩眼乾

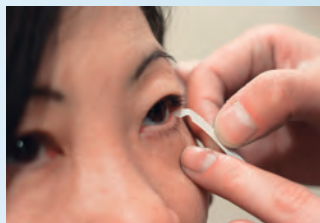
陳醫生說，眼乾對患者生活可以造成很大影響，故要及早找出問題根源，加以治療。如病人因眼瞼油脂腺發炎引致眼乾，就先處理發炎，及教導病人平日如

▲部分病人接受激光矯視手術後，會有一段時間眼乾。

▼眼乾、眼澀、眼紅都是眼乾病徵，應見眼科醫生檢查清楚。



▲這儀器可以檢查淚水滲透壓，從而知道眼乾程度。



▲試紙可以檢查眼乾程度。

何清潔。如病人淚腺退化，則從兩方面改善情況。

「一是補充眼水，二是留住僅餘的淚水。補充是滴人造淚水，有含防腐劑或無防腐劑選擇，如病情眼乾情況較嚴重需要每兩小時滴一次的，最好選不含防腐劑的人造淚水。如每日滴用三、四次的，兩種都可以，目前含防腐劑的人造淚水也安全。」

另外亦可以選用潤眼啫喱，好處是停留在眼球較長時間，壞處是滴用後角膜受啫喱阻擋而短暫視力模糊。「愈濃稠的啫喱，



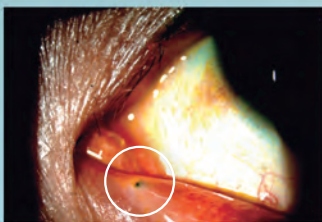
停留在眼球上時間愈長，愈能保濕，但令視力模糊的時間愈長。」陳醫生說。

眼乾情況在張開眼視物時感到，合上眼也會感眼乾嗎？

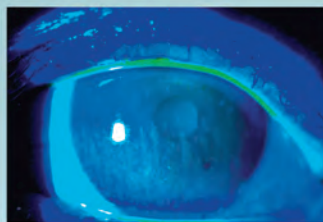
「會，有些病人經過一晚睡眠後早上睜開眼時非常眼乾，部分人更難以張開眼，因為眼瞼與角膜之間沒有水分而黏住，有些人勉強睜開眼會引致角膜受損，產生痛楚。

有些病人未必知道自己有眼乾問題，早上睜開眼時有困難，勉強睜開後眼紅，數小時後才消散，這類稱為重複性角膜侵蝕（recurrent corneal erosion）。這類人士早上起牀時可以先輕輕掀起眼皮露出小縫滴人造淚水，然

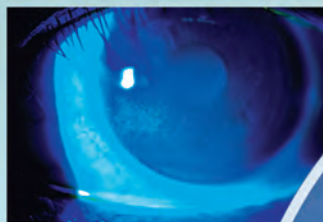
▶長者由於淚腺退化、眼睛感覺較不敏銳，故容易有眼乾情況。



▲接受淚管填封手術的眼睛，黑色是淚小管栓子。



▲有乾眼問題的眼睛，綠色是乾眼點（爆拆點）。



▲另一隻有乾眼問題的眼睛，其乾燥情況較嚴重。

封淚管可採用三個方法，第一是注入骨膠原至淚管，雖然屬臨時性質，骨膠原稍後會被人體吸收，但可以讓人感受封填淚管後的感覺，如感覺滿意，就可以採用第二個方法，以矽膠封填的永久性手術，但矽膠封填物有機會因揉眼而鬆脫。

補充淚水外，亦要留住淚水。陳醫生說可以進行封淚管手術改善眼乾情況。「每隻眼睛都有上下兩個淚管，讓淚水流出，上淚管可流走二至三成，下淚管可流走七八成。眼科醫生一般會封下淚管。」

封填淚管減流失

後合上眼，待角膜吸飽水有淚水滋潤後才睜開眼。」

▶Christie定時為眼睛加濕，保持明眸。

▼眼瞼油脂分泌較旺盛人士，平日應清潔眼瞼。



▲如要頻密滴用人造淚水，應選用不含防腐劑的。



另外，亦可以用選擇以熱溶方式將淚管口封住，這是永久性，之後無法再開啟。

上述封填淚管手術都可以在診室進行。骨膠原封填物在兩星期後會溶解及被人體吸收。

受眼乾問題困擾的Christie是典型患者，她不幸地天生淚水分泌不太足夠，而且眨眼時沒有完全合起眼，再加上接受了激光矯視手術，這三大原因，都是導致她乾眼症的元兇。

陳醫生建議她每天滴用人造淚水，晚上睡眠時亦用上潤眼啫喱，睡房中放置加濕器；早上起牀睜開眼前亦要先輕輕掀起眼皮滴人造淚水，目前情況大致良好。

陳醫生說，從日常生活着手也可以改善眼乾情況，包括不吸煙、均衡飲食，平時多進食含抗氧化元素的蔬果，有助改善皮膚質素，淚水分泌亦較好。

研究亦發現奧米加三能抑壓或減少眼瞼油脂腺發炎，可多進食三文魚、亞麻籽這類含豐富奧米加三脂肪食物。■

