



乾眼症資訊單張

甚麼是乾眼症？

乾眼症發生當你的眼睛分泌的淚液不足，或淚液功能不正常。這會令你的眼睛感到不適，過度乾燥或流淚，甚至影響視力。這是一種非常常見的情況，尤其隨著年齡增長。

甚麼是症狀？

你可能會注意到：

- 眼睛有乾澀、砂礫或刺痛的感覺
- 眼睛灼熱、刺痛或疲倦
- 視力模糊
- 有物品進入眼中的感覺
- 流眼水（你的眼睛可能會分泌額外的淚液以試圖解決乾燥問題）
- 對光敏感

甚麼原因導致乾眼？

乾眼可以由以下原因引起：

- 年齡增長
- 荷爾蒙變化（如更年期）
- 某些藥物
- 使用隱形眼鏡
- 眼部手術（如 LASIK 或白內障手術）
- 某些健康狀況

乾眼症狀可以被以下情況加重：

- 風、乾燥空氣或暖氣/空調



- 持續不眨眼的活動（如閱讀或使用電子屏幕）

如何診斷？

你的眼科醫生會檢查你的眼睛並詢問你的症狀。醫生可能會進行特殊檢查來檢查你的眼睛。

如何治療？

有很多方法可以管理乾眼症。你的醫生可能會建議：

- 人工淚液（非處方的潤滑眼藥水）
- 處方眼藥水以減少炎症或促進淚液分泌
- 熱敷或眼瞼清潔
- Omega-3 補充劑
- 改變環境（如冬天使用加濕器）
- 閱讀或使用屏幕時常作休息
- 特殊程序以幫助淚液較長時間停留在眼球上

如何與乾眼症共存

- 按處方使用眼藥水
- 閱讀或使用屏幕時作休息並眨眼
- 避免直向的風扇、煙霧或乾燥環境
- 在室內外戴眼鏡以幫助阻擋空氣或風
- 若症狀沒有改善，請告知你的醫生

常見問題解答

問：乾眼症會損害我的眼睛嗎？

答：大多數情況長期來說無害，但未經治療的乾眼有時可能引起刺激或損傷眼球表面。

問：乾眼症可以治癒嗎？



答：乾眼症通常是一種長期病症，但透過合適的治療，大多數人可以很好地管理並感覺舒適。

這份文件已由 Dr. Steve Arshinoff 医生審核。