눈 건조증 정보지

눈 건조증이란 무엇인가요?

눈 건조증은 눈물이 충분히 생성되지 않거나 눈물이 제대로 작용하지 않을 때 발생합니다. 이로 인해 눈이 불편하게 느껴지거나 지나치게 건조하거나 눈물이 많이 나거나 시력에 영향을 줄 수 있습니다. 특히 나이가 들면서 매우 흔한 상태입니다.

증상은 무엇인가요?

- 눈이 건조하거나 모래알 같거나 긁히는 느낌
- 눈이 타거나 따끔거리거나 피로한 느낌
- 흐릿한 시력
- 눈에 이물감이 있는 느낌
- 눈물이 많이 나오는 경우 (건조함을 해결하기 위해 추가로 눈물을 생성할 수 있음)
- 빛에 대한 민감성

원인은 무엇인가요?

눈 건조증은 다음에 의해 유발될 수 있습니다:

- 노화
- 호르몬 변화 (예: 폐경)
- 특정 약물
- 콘택트 렌즈 사용
- 안과 수술 (예: 라식 수술이나 백내장 수술)

 © 2025 Eye Lingo

- 특정 의학적 상태

눈 건조증의 증상은 다음에 의해 악화될 수 있습니다:

- 바람, 건조한 공기, 또는 난방/냉방
- 눈을 덜 깜빡이는 활동 (예: 독서나 화면 사용)

어떻게 진단하나요?

안과 의사는 눈을 검사하고 증상에 대해 질문할 것입니다. 특별한 검사를 통해 눈을 확인할 수도 있습니다.

어떻게 치료하나요?

눈 건조증은 여러 방법으로 관리할 수 있습니다. 의사는 다음을 권장할 수 있습니다:

- 인공 눈물 (일반의약품 눈 윤활제)
- 염증을 줄이거나 눈물 생성을 돕는 처방 안약
- 따뜻한 찜질이나 눈꺼풀 청소
- 오메가-3 보충제
- 환경 변화 (예: 겨울철 가습기 사용)
- 독서나 화면 사용 중 휴식
- 눈에 눈물이 더 오래 머물 수 있도록 돕는 특별 절차

눈 건조증과 함께 생활하기

- 처방된 대로 눈약을 사용하세요.
- 독서나 화면 사용 시 눈을 깜빡이는 휴식을 취하세요.

 © 2025 Eye Lingo

- 직접적인 선풍기, 연기나 건조한 환경을 피하세요.
- 실내외에서 안경을 착용하여 눈에 공기나 바람을 차단하세요.
- 증상이 개선되지 않으면 의사에게 알리세요.

자주 묻는 질문

Q: 눈 건조증이 눈을 손상시키나요?

A: 대부분의 경우 장기적으로 해롭지 않지만, 치료하지 않으면 눈에 자극을 주거나 표면을 손상시킬 수 있습니다.

Q: 눈 건조증이 완치될 수 있나요?

A: 눈 건조증은 일반적으로 장기적인 상태지만, 적절한 치료를 통해 대부분의 사람들이 잘 관리하고 편안하게 지낼 수 있습니다.

이 문서는 Steve Arshinoff 박사가 검토했습니다.

 © 2025 Eye Lingo