



干眼症信息表

什么是干眼症？

干眼症是指眼睛分泌不足够的泪液，或泪液功能异常。这可能会让眼睛感到不适、过于干燥或流泪过多，甚至影响视力。这是一种很常见的病症，尤其随着年龄增长。

症状有哪些？

您可能会注意到：

- 眼睛感到干涩、砂砾感或刺痛
- 眼睛灼烧、刺痛或疲劳
- 视力模糊
- 感觉眼中有异物
- 流泪（眼睛可能分泌额外泪液以补偿干涩）
- 对光敏感

原因是什么？

干眼症可能由以下原因引起：

- 年龄增长
- 激素变化（如更年期）
- 某些药物
- 佩戴隐形眼镜
- 眼科手术（如 LASIK 激光角膜手术或白内障手术）
- 某些疾病

干眼症的症状可能因以下因素而加重：

- 风、干燥的空气或暖气/空调
- 长时间低频眨眼的活动（如阅读或用电子屏幕）



如何诊断？

您的眼科医生将会检查您的眼睛并询问您的症状。医生可能会进行特殊检查以检查您的眼睛。

如何治疗？

有很多方法可以管理干眼症。您的医生可能会推荐：

- 人工泪液（非处方润滑眼药水）
- 处方眼药水以减少炎症或促进泪液分泌
- 热敷或眼睑清洁
- Omega-3 补充剂
- 改变环境（如冬天使用加湿器）
- 阅读或使用屏幕时定时休息
- 特殊程序以帮助泪液在眼中停留更长时间

干眼症的日常护理

- 按处方使用眼药水
- 阅读或使用屏幕时注意休息并多眨眼
- 避免直接吹风、烟雾或干燥环境
- 在室内外戴眼镜以阻挡空气或风（室内和室外均可）
- 如果症状没有改善，请告知您的医生

常见问题

问：干眼症会损害我的眼睛吗？

答：大多数情况下不会造成长期伤害，但未经治疗的干眼症可能导致眼睛表面刺激或损伤。

问：干眼症可以治愈吗？



答：干眼症通常是一种长期病症，但通过合适治疗，大多数人可以很好地管理并感到舒适。

本文由史蒂夫·阿尔希诺夫（Dr. Steve Arshinoff）医生审核。