

眼睛乾澀紅腫 小心秋冬乾眼症上身

「醫師，為什麼一到秋冬季節，眼睛就會乾澀容易流眼淚，很不舒服，怎麼辦？」

這是入冬以後，眼科看診的常見問題，萬芳醫院眼科主治醫師江明璇表示，冬季乾眼症的起因，多是冬天天氣乾燥，造成淚液過度蒸發，無法保持眼球表面的濕潤，因此產生眼睛乾澀、異物與灼熱刺痛感，有時還會畏光，短暫視力模糊。如果症狀持續嚴重，眼睛還會發紅，甚至角膜上皮受損，所以一旦有冬季乾眼症情況，建議要找眼科醫師診治。

江明璇醫師指出，如果確診為乾眼症，可以開立人工淚液，以補充淚水，改善眼睛乾燥症狀。有些病人特別是老年人，因皮脂腺阻塞，造成淚液缺乏油脂，淚水容易蒸發，導致眼睛乾燥。此時，可以熱敷眼部周圍，以改善症狀。夏天多雨潮濕，不容易眼睛乾澀，冬天一到，環境濕度改變，眼睛就容易乾燥，導致乾眼症發生。

江醫師強調，其實除了冬季容易發生乾眼症之外，在其他時間，特別是年輕族群，因使用 3C 產品時間過度，一直注視螢幕，很少眨眼，久而久之就會導致乾眼症。另外，上班族長期待在密閉空間內，觀看電腦螢幕，也會因較少眨眼，使得眼睛乾澀不適，江醫師建議，年輕人或上班族，需要有正確護眼的習慣，如使用 3C 或看電腦半小時到一小時，讓眼睛適度休息約五到十分鐘，可以改善眼睛乾澀及疲勞。

另外，避免乾眼症要保持生活作息正常，不要熬夜，飲食均衡，少吃刺激性食物，也可減少乾眼症的發生機會。