



【第 57 期】

遠離乾眼症，守護靈魂之窗

乾眼症 (Dry Eye Disease) 是一種常見的眼表疾病，是指眼睛淚液分泌不足或淚膜穩定度下降，導致眼睛無法維持適當的濕潤與保護。長時間使用 3C 產品、環境乾燥及年齡增長，都可能造成乾眼症的發生，若未妥善處理，可能影響視力品質與生活舒適。

一、乾眼症的成因

淚膜是附著在眼睛表面透明的一層膜，能使眼睛濕潤、抵抗病菌，淚膜分三層，分別是油脂層、水層、黏液層，當無法保持平衡時，會影響淚液分泌與淚膜穩定性，造成乾眼症，常見成因包括：

- 淚液分泌不足：與年齡老化、自體免疫疾病相關。
- 淚液蒸發過快/油脂分泌不足：長時間盯著螢幕、眨眼次數減少。
- 環境因素：空氣乾燥、冷氣房、空氣污染。
- 長期配戴隱形眼鏡。
- 藥物影響：如抗組織胺、抗憂鬱藥、部分降血壓藥物。



(圖片來源：阿潛營養師衛教網站)

二、乾眼症自我篩檢量表

一般人可以透過下列「眼睛表面疾病指數 (Ocular Surface Disease Index ; OSDI)」的量表，來自我篩檢哦！超過 13 分就要多留意。

乾眼症自我評估表

OSDI (Ocular Surface Disease Index)

請依據自身狀況，選出最符合自己的答案

過去七天內，是否有以下的感受？

眼睛症狀	隨時	大部分時間	一半時間	偶爾	不曾
對光敏感	4	3	2	1	0
有異物感	4	3	2	1	0
疼痛/酸痛	4	3	2	1	0
視線模糊	4	3	2	1	0
視力變差	4	3	2	1	0

過去七天內，是否因眼睛不適而影響下列活動？

活動	隨時	大部分時間	一半時間	偶爾	不曾
閱讀	4	3	2	1	0
使用3C	4	3	2	1	0
看電視	4	3	2	1	0
夜間開車	4	3	2	1	0

過去七天內，是否因以下狀況感到眼睛不適？

狀況	隨時	大部分時間	一半時間	偶爾	不曾
冷氣房內	4	3	2	1	0
眼睛吹風	4	3	2	1	0
乾燥環境	4	3	2	1	0

OSDI數值 = (以上分數總加) x 25 / 12

乾眼症自我評估：

0～12分：正常，沒有乾眼症症狀

13～22分：輕度乾眼症

23～32分：中度乾眼症

33～100分：重度乾眼症，高危險群



建議中度及重度乾眼症患者尋求眼科醫師做進一步的檢測及診斷

(圖片來源：康健雜誌網站 - 戴口罩「漏風」會增乾眼症風險？)

三、乾眼症常見症狀

乾眼症的症狀會隨嚴重程度而有所不同，初期常被誤認為單純眼睛疲勞而忽略治療，恐造成角膜病變，甚至視力受損、失明，常見表現包括：

- 眼睛乾澀、刺痛或灼熱感。
- 異物感，彷彿有沙子卡在眼睛裡。
- 眼睛容易疲勞、視線模糊。
- 對光敏感、畏光。
- 嚴重時反射性流淚或視力下降。



(圖片來源：阿潛營養師衛教網站)

四、乾眼症嚴重程度

乾眼症依照程度可分為四級，症狀由輕至重，會從偶爾的乾澀疲勞，演變為影響生活的持續刺痛，最終導致發炎、角膜損傷甚至造成不可逆的視力受損。



(圖片來源：乾眼症專業醫療網 - 乾眼症知多少?)

五、乾眼症的治療

乾眼症屬於慢性疾病，需長期管理與追蹤，不宜自行停藥或忽視症狀：

- 人工淚液須依醫師建議使用。
- 應依病因治療，如：眼瞼腺功能障礙需配合熱敷。

- 避免自行購買含類固醇眼藥水。
- 症狀持續或惡化時，應儘早就醫。

六、乾眼症預防與日常保養方式

透過良好的用眼習慣與日常保養，可有效減緩乾眼症狀並降低發生風險：

- 增加眨眼次數，特別在使用 3C 產品時，一定要定時休息。
- 保持環境濕潤，避免久待空調過強、吸菸的室內及室外強風處。
- 眼瞼清潔及適當熱敷，做好眼部清潔，可促進皮脂腺的分泌，每次熱敷 10 分鐘左右。
- 均衡飲食，攝取 Omega-3 脂肪酸（堅果、亞麻籽、魚油等），多吃綠色蔬菜、鯖魚等，或富含花青素食物(藍莓、櫻桃等)。



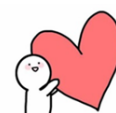
(圖片來源：阿潛營養師衛教網站)

七、結語

乾眼症雖非急性危及生命的疾病，卻會長期影響視覺品質與生活舒適度。平日從日常生活做起，均衡飲食，避免久處過強空調處、別長時間戴隱形眼鏡，攝取足夠水分，並讓眼睛多保濕、多休息，就有機會遠離乾眼症。養成良好的用眼習慣、適當休息與正確治療，是維持靈魂之窗健康的重要關鍵。

參考資料

- 阿潛營養師衛教網站 <https://reurl.cc/qKYLOy>
- 乾眼症與眼科脈衝光專業網 <https://reurl.cc/KO90xM>
- 健康好 EZ <https://ezhealth123.com/the-dry-eyes-osdi/>
- 康健雜誌網站 - 戴口罩「漏風」會增乾眼症風險？ <https://reurl.cc/KO90Ry>



衛生保健組 關心您

2026.01