

佩戴口罩引發乾眼症

自年頭疫情開始以來，大家已習慣戴口罩上街。近幾個月筆者為不少老友記驗眼時，他們也告知眼睛乾燥的感覺較之前頻密了，視力亦因而模糊。成因之一是這段期間大家多了使用電子產品，少了眨眼，眼睛表面淚水乾涸了；另一原因可能是戴口罩引發的乾眼症——Mask-associated dry eye，簡稱MADE。

MADE有可能發生於所佩戴的口罩沒有緊貼面部，或是沒有將金屬軟條壓貼鼻樑，當大家呼氣時，「人氣」沿着口罩空隙入眼。這種因呼吸增加的氣流或會加速眼睛表面淚水

的蒸發，若此狀況連續數小時甚至數天，更會刺激眼睛甚或引致發炎。

哪些人會因為MADE而使本身已有乾眼症的症狀加劇？眼淚水質量較差的長者，需要佩戴隱形眼鏡的，以及在空調環境下需要長時間使用電腦工作的人都要留意。須知道眼球表面的淚水是抵抗病原體入侵的重要屏障，如果眼淚水蒸發了，大家不自覺地揉搓乾澀的眼睛，此亦會增加和臉部接觸的機會，或導致病毒的入侵。

如何避免MADE？正確佩戴口罩很重要！注意需將上方的金屬軟條壓向鼻樑，邊

沿完全貼面可防止氣流衝上眼睛。在情況許可下，每隔幾個小時除下口罩獨自小休一會，使眼睛恢復濕潤。有需要時可滴人工淚液，通過保持淚膜穩定，是預防MADE症狀最有效的方法。

當在家中或獨處可以「免罩」之時，嘗試用溫暖的濕毛巾擦拭或壓緊眼睛幾分鐘，此有助刺激眼瞼的瞼板腺（眼淚的油性外層成份）暢通，排出更多的油脂。隨着淚水中含油量的增加，得以減慢淚水揮發。

隨着科技日新月異，乾眼的診斷及跟進方法更趨全面。「賽馬會流金匯」的PolyVision 理大護眼視光師為第一部分註冊，能夠使用診斷藥物為會員作全面眼科視光檢查，有需要人士可致電3763 1000查詢及預約。 作者為賽馬會流金匯註冊視光師