

戰勝眼乾要加油

之前本欄分享過戴口罩引發的乾眼症，然而筆者接觸的個案中，更多人表示就算在「無罩」的日子都感到眼乾，這或與生活習慣有關：身處被冷氣直吹及乾燥的環境中，長時間望屏幕卻少眨眼，也有部分人是因曾接受激光矯視或是長期佩戴隱形眼鏡導致。

常見眼乾症狀有輕有重：一般是乾澀、痕癢、有針刺感覺，重的是有異物感、畏光、視力模糊不穩定。通常最直接的解決方法是多滴滋潤眼藥水，可是滴完不久，乾澀不適感又再來。其實原因未必是缺水，而是「缺油」！

淚水膜可分成3層結構，分別是黏液

層、水層及表面的脂質層。我們的上下眼皮中有一條條瞼板腺分泌油脂，形成淚水膜中的脂質層。油脂是淚水中不可或缺的一部分，有助減慢淚水揮發速度，保持眼球表面濕潤，減低眼角膜破損或病毒入眼的機會。近年研究發現，瞼板腺功能障礙(MGD)是眼乾的其中一個重要成因。

乾眼症分缺水性(Aqueous-Deficient)或(缺油性)揮發性(Evaporative)，或兩者皆有。要分類的話，就需要做一系列檢查淚水的狀況：利用試紙量度淚水分泌份量，用螢光藥水點到角膜上，再量度淚液層瓦解時間。

另外，有沒有不完整眨眼？角膜表面有沒有損傷？眼皮是否清潔、瞼板腺是否暢通等連串問題。近年科技進步，亦多了用「紅外線瞼板腺體掃描檢查」，了解瞼板腺健康狀況。

如發現眼乾的原因是揮發性，建議可戴護目鏡擋風，避免直接被風吹。如果是MGD，除了保持眼瞼清潔，也可嘗試用熱敷包或熱毛巾每天早晚閉目暖敷10至20分鐘，令阻塞在瞼板腺的油脂受暖液化，眨眼時更易排出，減慢淚水的揮發時間。

若以上兩個方法都未能改善，就要找眼科醫護找出原因及跟進。駐「賽馬會流金匯」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