

# 乾眼症快速測試

近年研究發現，乾眼症的全球患病率不斷增加，在老年人中尤為常見，約佔當中的5%至30%，女性比男性容易罹患。眼乾成因眾多，淚腺、眼角膜表面、眼瞼和神經系統任何部分的功能障礙，都可能導致眼睛乾澀。

筆者多年來幫長者檢查眼睛，發覺有一個現象，就是他們不太了解什麼是眼乾。通常問他們有沒有感到眼乾，十之八九都說沒有，但其實仔細問診，就會發現十之六七都有相關症狀，如：眼睛時有刺痛、灼熱或發癢的感覺，亦有些出現眼睛發紅、對光敏感、感覺眼睛裏有東西、夜間駕駛困難等情況，甚至眼

睛已「淚眼汪汪」。部分患者的症狀或較為輕微，如只感到眼睛容易疲勞困倦，但經用儀器檢查淚水分泌，便能確定是否患上乾眼症。

由於乾眼症症狀太廣闊且不獨特，因此，不少患者患上乾眼症也不自知。筆者曾分享過，乾眼症診斷通常需要專用的試劑和眼科儀器去分析究竟是缺水性，還是缺油性／揮發性，但這些檢查暫不普及，故不少朋友都問有沒有簡單的快速測試呢？最大眨眼間距可以說是自我檢查乾眼症的簡單方法。

開始檢測前，大家先準備一個計時器，隨心地先眨幾下眼睛後，開始計時，期間要凝視

不眨眼，眼睛保持睜開，直至感到眼睛不舒服而不得不眨，便停止計時。平均來說，若最大眨眼間距低過10秒，就很大機會患有一定程度的乾眼症，需要作進一步的檢查。

如想紓緩眼乾，可嘗試早晚暖敷及按摩眼部：合上眼，並將約攝氏40度的暖包或乾淨且半濕的毛巾，放置於眼皮表面暖敷約15分鐘。完成後，亦可輕柔地從上而下推按上眼皮，從下而上推按下眼皮，有助腺體分泌油脂，但切忌用力揉眼。如需要長期專注電腦，可使用人工淚水滋潤雙眼，但要先徵詢眼科專業人員的意見。「賽馬會流金匯」提供全面眼科視光檢查服務，並定期舉辦免費眼睛健康講座，由註冊視光師講解「入五後」的常見眼睛問題，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊視光師