

眼睛乾又癢 小心乾眼症!

乾眼症不再是年長者的專利，中華民國眼科醫學會(The Ophthalmological Society of Taiwan) 於 2019 年公布「全台護眼趨勢調查」指出：國人每日使用 3C 產品時間達 10.7 小時。COVID-19 期間，無論是上班族 Work From Home、線上視訊會議或是學生視訊上課，都導致國人眼睛長時間與 3C 產品及藍光螢幕接觸，也就是說扣除睡眠時間，一天中有三分之二的時間都在使用 3C，長期用眼過度的情況下容易帶來眼睛乾澀、痠痛等症狀，乾眼症患者亦有逐年增加趨勢，尤其 3C 重度使用者、高度近視、高血糖患者更是高危險族群，適時眨眨眼睛、閉目養神，讓眼睛充分休息不操勞才是最重要的。

如持續出現以下症狀，你可能就有乾眼症(建議由眼科專科醫師診斷)：

- 眼睛乾澀
- 眼睛癢、有異物感
- 感覺灼熱、刺痛
- 畏懼強光
- 分泌物黏稠
- 視線模糊，眼皮緊繃

日常保養這樣做



調整飲食

多吃蔬菜攝取維生素 A、C、E 及 DHA。



熱敷眼睛

早晚以蒸氣眼罩或熱毛巾敷 5-10 分鐘。



維持濕度

維持適當環境濕度，約 40-60%。



注意作息

作息規律，不熬夜，保持睡眠充足。



長時間配戴隱形眼鏡

減少配戴時間、挑選合適隱形眼鏡。



注意眼部清潔

減少使用眼部化妝品，避免刺激及清潔。

眼睛乾乾的，可以自己買眼藥水來點嗎？

藥妝店販售的眼藥水通常是含有薄荷醇的清涼成分，或者是血管收縮劑，無法治療乾眼症。眼睛不適時，應先向醫師或藥師尋求協助，挑選適合自身狀況的產品。

眨眼運動 123



閉眼 2 秒



緊閉 2 秒



睜眼 2 秒

- 一個循環重複 15 次，每天做 2 次
- 眨眼之前先熱敷，效果更好。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department