

臺北市立聯合醫院新聞稿

發稿單位：臺北市立聯合醫院
發稿日期：104年3月10日
報告人：眼科醫師陳子儀
聯絡電話：25524601-簡碼 2883

連假眼科症候群？

每逢連假過後，眼科門診裡總會觀察到某些眼疾的求診人數突然激增，像是隱形眼鏡相關的併發症、乾眼相關的症狀、3C 重度使用後遺症、及針眼潮。

臺北市立聯合醫院中興院區眼科陳子儀醫師表示，隱形眼鏡造成的問題，追根究柢原因大多就是”方便當隨便”。連假狂歡戴著隱形眼鏡過夜，隔天眼紅直接滴不明藥水”退紅”，並且還持續戴著隱形眼鏡；日拋式隱形眼鏡直接週拋(甚至多週拋)使用；旅行出遊就忘了每日清潔殺菌的基本功；這些都是可以避免的疏忽。一般就方便性而言，以日拋隱形眼鏡最省事，如果用長戴式，則建議選擇同時具備清潔、殺菌、去蛋白的多功能保養液，”畢其功於一役”，其中，又以選用知名廠牌較可靠，在臨時需要時也容易補貨。

臺北市立聯合醫院中興院區眼科陳子儀醫師指出，有些狀況，則特別會誘發乾眼症狀。舉凡淚水分泌不足、排出太快或是淚水分佈不平均及淚液層穩定性不佳，都會造成眼球滋潤不足的乾眼相關症狀。長途飛行、或到乾熱風大地區旅遊，環境溼度低會加速淚液蒸發速度，應給予外眼適度滋潤，熱敷眼睛也能促進眼周循環，提升分泌機能。戶外活動，尤其是機車族，逆風前進，更是眼睛迅速乾燥的原因，不妨配戴包覆性良好的護目鏡減少淚液過度蒸發。寒冬暖氣使用，以致過度降低溼度，可考慮使用加濕機，或者在身旁放置一杯熱水來改善溼度，也是不錯的選擇。過度使用3C，睡眠不足、長時間配戴隱形眼鏡、接受過近視雷射手術、結膜眼瞼疾病、年長、女性賀爾蒙波動、使用特殊藥物、或自體免疫疾病等因素，也都會使乾眼症狀加重。乾眼症患者淚液不足，眼睛自淨能力弱，因此應避免處於節慶燃鞭炮、燒香、焚金紙等煙塵中，或空氣污染指數及PM 2.5 濃度過高的環境，以免造成不適，甚至加重發炎情況。

臺北市立聯合醫院中興院區眼科陳子儀醫師表示，放假在家，反而有更多時間沉溺於3C 產品，連聚餐塞車也繼續滑手機打發時間，如此長時



間、近距離地用眼，讓眼睛過度疲累，卻沒有適時休息，容易造成焦距調節失常，兒童度數飆升，年輕人提早出現老花症狀，老年人老花加重。建議，近距離用眼需每半小時休息五分鐘，轉移視線眺望遠方，以舒緩睫狀肌緊張，按摩眼眶也可促進血液循環，舒緩眼窩周邊肌肉。

放假吃香喝辣又肆無忌憚熬夜，也特別容易「生目尖」長針眼。脂漏性體質、熬夜、油脂分泌失衡、眼瞼衛生不佳，都是容易形成針眼的原因。保持充足睡眠、少吃刺激性或油炸食物，每晚熱敷後擦拭清潔眼瞼緣四周，可助於保持眼瞼衛生，也預防及避免針眼再發。