

# 人工淚液不治本 眼睛休息可預防

## 易致乾眼症 驗板腺阻塞



湯文傑 眼科專科醫生

眼症。能是由「驗板腺功能障礙」引起的乾眼症。情況持續，那便不是普通眼乾，好可

眼科專科醫生湯文傑表示，一般人聽到乾眼症，可能會以為是普通眼科疾病，典型症狀就是眼乾、沒有淚水，但事實剛好相反——乾眼症最常見的症狀，竟然是「不斷流眼水」！

### 眼淚分泌頻 反射性徵兆

這情況聽起來好像很矛盾，但其實也不難解釋，「因為一旦有乾眼症，身體通常會產生過多的眼淚來幫助緩解，因而導致『反射性眼淚分泌』，不斷流眼水。」湯文傑說。然而，「反射性眼淚分泌」只是身體的一種補救措施，採用醫生處方的人造淚水，極其量只是治標並不能治本，故必須先找出導致眼乾的原因，才能對症下藥。

湯文傑解釋說：「我們的眼淚，其實不是純水，而是由水、油脂質和黏蛋白組成，這三層淚液的組成如果有一層分泌不足或是分布不均勻，都會造成乾眼的症狀。其中油脂質，是由眼部的『驗板腺』負責分泌，作用是減慢淚水的蒸發，使眼睛保持濕潤，不致太乾。」

乾眼症主要有兩種形式，分別是缺水性和蒸發性。前者是因為淚腺未能產生足夠的淚水，引致乾眼；後者則多是由驗板腺功能障礙（Meibomian Gland Dysfunction, MGD）引起。

「驗板腺功能障礙」是一種常見的慢性炎症，會令驗板腺堵塞，導致淚水加快蒸發，因而出現乾眼症，大約佔所有乾眼症的70%。而「驗板腺功能障礙」常見原因分別有驗緣炎、皮膚狀況（例如玫瑰痤瘡引致的酒渣鼻）、身體中Omega-3和

Omega-6脂肪酸水平的改變（可能導致延緩淚水蒸發的功能受損）。

「至於乾眼症的症狀，除了會因『反射性眼淚分泌』而不斷流眼水，還可能出現眼睛分泌物很黏稠，尤其是在睫毛根部附近；眼睛乾燥；眼紅，痠痛；佩戴隱形眼鏡時有困難等。」湯文傑解釋說。

### 需多方面配合治療

由「驗板腺功能障礙」引起的蒸發性乾眼症，沒有快速解決方案，需要持續的治療，往往要全天候多個方法同時使用，包括：

- 1 由醫生處方人造淚水或消炎眼藥水。
- 2 由醫生處方口服抗生素，減少眼睛表面的細菌，並改善驗板腺分泌油脂的質量。
- 3 每天至少一次在眼睛上暖按壓15分鐘，最好在睡覺之前；但單單用熱毛巾敷眼未必足夠，具體療法應諮詢醫生。
- 4 注意眼瞼的衛生，須每天深層清潔、去除眼瞼和睫毛根部的細菌、生物膜、蠕形蟎、頭皮屑、死細胞等。
- 5 強脈衝光（IPL）：可有效改善驗板腺阻塞，有消炎功能，並且快速無痛；但至少需3至4次治療才能最有效。
- 6 導溫脈動治療：直接在驗板腺上施加最高攝氏42.5度的溫熱，可以解除驗板腺的阻塞，改善油脂分泌並緩解症狀。
- 7 服用Omega-3補充劑，已證明有抗發炎效果。
- 8 環境濕度的增加、工作環境的改善，都可減輕乾眼的症狀。

至於乾眼症病人要採用以上哪些方法，則視個別情況而定，病人可詳細諮詢醫生了解。

### 多攝維他命ACE 蔬菜水果

要預防乾眼症，方法好簡單，最重要是有正常而規律的生活，除睡眠充足、不熬夜外，還要有均衡的飲食，最好多吃含維他命A、C、E的蔬菜及水果，少吃油炸食物，更要時刻讓眼睛得到充分休息、避免長時間用眼，長遠有效預防乾眼症。



保持良好體魄及均衡飲食有助於預防視力疲勞。

用眼過度容易導致乾眼症。



蕭漢松 中藥師 國際中藥及食品發展聯會主席

玫瑰花原產於中國，為薔薇科植物玫瑰的花蕾。春末夏初花將開放時分批採摘，及時低溫乾燥而得。性味甘、微苦，溫。具有行氣解鬱、和血、止痛的作用。臨床用於治療肝胃氣痛，月經不調。而同屬薔薇科植物的月季花則全年可採收，花微開時採摘花蕾，陰乾或低溫乾燥。性味甘，溫。具有活血調經、疏肝解鬱的作用。臨床用於氣滯血瘀、月經不調、痛經、閉經，與玫瑰花功效亦甚為相近。

## 從形體氣味分辨玫瑰月季

從植物學分類來講，它們是近親植物，因此兩者相似度甚高，選購時如何分辨呢？首先，玫瑰花略呈半球形或不規則團狀，而月季則呈類球形；第二，月季的體積較玫瑰花大：月季的直徑1.5至2.5cm，而玫瑰花直徑0.7至1.5cm，從體積上基本已可分別出來；第三，可從氣味區分，玫瑰花氣芳香濃郁，月季氣清香味較淡；

最後就是花托，兩者最大分別，玫瑰花為半球形，而月季則為長圓形，只要仔細觀察及對比，不難分辨出來。

說了這麼多玫瑰花，那麼花店的玫瑰花又可否食用呢？

玫瑰花的品種甚多，觀賞用的玫瑰花多數經過雜交而成，來源甚為複雜，統稱為觀賞玫瑰；其次是農藥及殺蟲劑等安全問題，由於食



玫瑰

用和藥用玫瑰的栽植目的不同，栽種環境、農藥、殺蟲劑殘留等受到監管，因此不建議食用觀賞玫瑰，在信譽良好的藥店購買藥物，方可保證品質和用藥安全。