


如何與乾眼症共存

- (1) 輕微乾眼症病患可以使用人工淚液(有藥水、藥膏、凝膠等型式；另有不含防腐劑配方，適合隱形眼鏡族)；睡前使用潤滑藥膏；熱敷、按摩則可促進淚液分泌。
- (2) 正常生活型態、睡眠充足、不熬夜。
- (3) 均衡飲食、不偏食；多吃含維他命A、C、E、葉黃素蔬菜及水果，多補充不飽和脂肪酸魚油，少吃油炸食物。
- (4) 讓眼睛充分適當的休息、避免長時間用眼、過度疲勞，注意眨眼次數。
- (5) 洗臉時注意眼瞼及睫毛清潔，用熱毛巾熱敷可以減輕疲勞並增加淚液分泌。
- (6) 戴隱形眼鏡時間不要過長、有不舒服即應取下。
- (7) 有任何眼睛不適請找眼科醫師治療；千萬不要自行購買成藥長期點用。

註：熱敷：每天熱敷眼睛均溫 40-45°C，5-10 分鐘可一日多次。

針對個人眼睛不適狀況，請至眼科門診就醫(上午 09:00-11:00、下午 13:30-16:00)

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您


2025 年 07 月校閱

如何與乾眼症共存

- (1) 輕微乾眼症病患可以使用人工淚液(有藥水、藥膏、凝膠等型式；另有不含防腐劑配方，適合隱形眼鏡族)；睡前使用潤滑藥膏；熱敷、按摩則可促進淚液分泌。
- (2) 正常生活型態、睡眠充足、不熬夜。
- (3) 均衡飲食、不偏食；多吃含維他命A、C、E、葉黃素蔬菜及水果，多補充不飽和脂肪酸魚油，少吃油炸食物。
- (4) 讓眼睛充分適當的休息、避免長時間用眼、過度疲勞，注意眨眼次數。
- (5) 洗臉時注意眼瞼及睫毛清潔，用熱毛巾熱敷可以減輕疲勞並增加淚液分泌。
- (6) 戴隱形眼鏡時間不要過長、有不舒服即應取下。
- (7) 有任何眼睛不適請找眼科醫師治療；千萬不要自行購買成藥長期點用。

註：熱敷：每天熱敷眼睛均溫 40-45°C，5-10 分鐘可一日多次。

針對個人眼睛不適狀況，請至眼科門診就醫(上午 09:00-11:00、下午 13:30-16:00)

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2025 年 07 月校閱