

眼睛乾澀？了解乾眼症

07-06

在電腦前工作了一整個下午後，你準備收工回家。但當你站起來時，你發覺雙眼非常地不舒服。它們乾澀且發癢，並有些許灼燒感。雖然許多人可能將此症狀視為小事而不予理會，但這其實是乾眼症，且受其困擾的人與日俱增。

當眼睛分泌的淚水不夠多時，就會產生乾眼症。但更常見的原因是我們所做的工作使我們用眼過度。而長時間配戴隱形眼鏡、眨眼次數過少或在乾燥與灰塵滿佈的環境工作，也都是導致人們罹患乾眼症的常見原因。

還好，一些方法能夠舒緩此種症狀，如看電視或閱讀時，一定要短暫地休息，並在一天之中攝取足夠水分來保持眼睛濕潤。此外，試著食用含有 **omega-3** 脂肪酸的魚類以強化雙眼。但如果你的雙眼持續讓你感到不舒服，盡量避免揉眼睛。而且，到藥局購買人工淚液前，一定要先諮詢醫師的意見。

視力是我們被賦予最珍貴的禮物之一，所以好好照顧雙眼並注意輕微的過敏是相當重要的。如果你能留意雙眼的情況，它將會使你看的更清楚。