

眼睛也有年節症候群？

年節將至，今年年假長達九天，在忙碌一整年後，大多數人利用假期放鬆身心，大吃大喝、飲食不忌口，惡補一直沒時間觀賞的電視劇、玩線上遊戲，或是與親戚好友通宵打麻將。其實這樣無節制的行為容易增加身體負擔，除了造成肥胖，還不利於眼睛健康。快樂的年假結束後，很多人卻急著到眼科門診就醫，常見的求診原因多半以乾眼症、角膜炎、假性近視增加、針眼為主。

1. 乾眼症、角膜炎

因為淚水分泌不足、淚水揮發太快或是淚液分布不均，都可能造成眼球表面無法適當保持濕潤，常見的乾眼症狀包括眼睛覺得乾澀、刺痛、有異物感，一點點風吹草動的刺激，眼睛就覺得敏感不適，甚至出現暫時性的視力模糊、怕光、出現黏稠的分泌物等。淚液分泌量會跟著年齡增加下降，好發族群以中老年人為主。不過，近來智慧型手機、平板電腦等 3C 產品風行，有些年輕人連走路、搭車時視線都離不開螢幕，大為減少眨眼頻率，原本眨眼時可以讓淚液均勻分布，當持續目不轉睛、眨眼次數減少，年輕人也容易出現乾眼的症狀。

若是在年節長假熬夜通宵，過度使用 3C 產品，或是連續觀看電視劇影集，很容易讓乾眼症狀惡化，尤其現在很多人是隱形眼鏡族，配戴

時間過久，眼睛更為乾澀，萬一症狀嚴重時可能造成角膜上皮破損、角膜炎，若不幸造成感染，引發角膜潰瘍、很可能引發失明危機。

2. 假性近視增加

不論是上網或是玩遊戲，平板電腦或是智慧型手機等行動裝置是最受歡迎的。有些小朋友在年假期間抱著平板電腦不放，甚至連晚上都要躲在棉被裡玩，最後雙眼乾、癢，視力日漸模糊，家長看見孩子整天揉眼睛，才驚覺情況不對。長時間近距離的用眼過度，加上熬夜睡眠不足，眼部疲勞累積下來，近視度數會增加相當快。臨床發現寒暑假結束時的視力檢查，孩子們的近視度數增加最明顯，很可能是缺乏戶外活動，同時使用 3C 產品時間過長的負面累積。

不過，不要以為假性近視增加是小朋友的專利，成人若是連續熬夜、長時間近距離的用眼，一樣會有假性近視增加的風險，門診其實還是偶而可見到用電腦或是平板觀看電視劇及影集，沒日沒夜連續好幾個小時，結果近視度數突然增加數百度的案例，所幸這樣的情形一般在充足睡眠、減少近距離用眼活動、加上使用睫狀肌麻痺劑的眼藥水後，多半可以恢復原本的驗光度數和視力。

3. 針眼

針眼又稱「麥粒腫」，睫毛內側邊緣與眼瞼具有多腺體，分泌出脂質，

形成淚液，負責滋潤眼球，防止淚水蒸發。若腺體過度分泌油脂，造成堵塞，若進一步引起感染就會形成紅腫的膿包。少數病患的針眼腫痛症狀可能惡化而造成廣泛性臉腫，引起蜂窩性組織炎。發生的原因與飲食和生活作息有關，常吃燥熱性飲食、堅果類、攝取過多含油質高的食物、甜食等，常熬夜者也容易長針眼。過年期間全家團圓，親友相聚，熬夜聊天、飲食不忌口，攝食過多油炸食物，針眼往往也跟著來。

過年期間走春拜年，對女性而言，化妝出門是很平常的事情，然而眼妝也會堵塞皮脂線，若沒有卸除乾淨，再加上飲食及生活作息都可能患針眼，因此年後針眼患者就診人數也可能增加。注意飲食均衡、多喝水、多吃蔬果、睡眠充足不要熬夜，免得收假開工後針眼找上門，壞了新春好心情。

李佩蓉醫師