

## 整天盯螢幕，眼睛卻越看越乾？淺談 3C 族群的乾眼症

捷運上滑手機開始一天，進了辦公室緊盯電腦，下班後窩在沙發上追劇——這是現代人再熟悉不過的一天。但許多人到了下午就開始覺得眼睛乾澀、灼熱，閉眼休息好像有好轉，隔天卻又陷入相同循環，怎麼樣都擺脫不掉。小心，這可能是典型的 3C 族群乾眼症！

當我們分泌眼淚及眨眼時，水分、黏液、油脂等成分會均勻鋪展在眼球表面，形成一層很薄的「淚膜」。根據 2025 年國際淚膜與眼表協會（TFOS）DEWS III 的定義，乾眼症是淚膜與眼表失去恆定性，造成淚膜不穩定、眼表發炎與損傷，甚至神經感覺功能異常的多因子疾病。臨床上常區分成「淚液分泌不足型」和「淚液蒸發過快型」兩大類，兩者也可以同時出現。而長時間使用 3C 產品所引起的乾眼，則常與蒸發過快有關。

### 成因

盯著螢幕的時候，人會不自覺地減少眨眼，甚至上下眼瞼未完全閉緊的「眨眼不完全」。這會造成兩個問題：一是淚膜未能覆蓋整個眼表，二是瞼板腺分泌的油脂無法正常擠壓分布到淚膜最外層，兩者都讓淚液蒸發得更快。再加上冷氣房溼度偏低、長時間配戴隱形眼鏡、睡眠不足，都會加重症狀。

### 生活型態建議與治療

過去常聽到的「20-20-20 法則」——每 20 分鐘望向 20 英尺外休息 20 秒，目的是主動讓眼睛休息；這個方法看似簡單，實際上卻很難準時而確實地做到。不妨先從更容易融入生活的小習慣開始，例如刻意頻繁、完整地閉眼，同時把螢幕位置調整到略低於視線水平，以避免眼瞼張開的幅度過大而導致蒸發更快。

環境溼度也是關鍵。桌上型加溼器、具備加溼功能的護目型眼鏡、或側邊有防風設計的鏡框，都能減少環境乾燥帶來的蒸發。

飲食方面，富含 Omega-3 的魚類、亞麻仁等食物有助於改善淚液品質、減少發炎；相對地，高度加工、精緻化的飲食則可能透過全身性發炎反應，間接惡化眼表健康。

此外，眼瞼與眼周的狀況也會影響乾眼症。例如眼線若畫得太靠近睫毛根部，可能影響瞼板腺開口；部分影響眼瞼閉合的眼周手術，也可能增加眼表暴露，使乾燥症狀更加明顯。睡眠品質不佳也與較嚴重的乾眼症狀有關。值得注意的是，乾眼症與心理健康也可能相互影響，患者出現焦慮、憂鬱的比例較一般人高，因此乾眼帶來的不只是眼睛不適，也可能進一步影響生活品質。

藥物治療上，人工淚液是最常見的選擇，建議優先挑選不含防腐劑的劑型。如果症狀以蒸發過快為主，可考慮含脂質成分的人工淚液，以幫助維持淚膜的脂質層。使用頻率因人而異，但建議規律使用至少一個月再評估效果，不宜因短

期內症狀改善不明顯而頻繁更換產品。

### 何時該就醫？

規律調整生活習慣並使用人工淚液滿一個月，若症狀仍然持續影響生活，建議前往眼科評估，讓醫師依病症類型安排更精準的處置，如熱敷、眼瞼清潔、淚點栓塞或藥物治療等。但若有分泌物增加、視力下降、眼睛劇烈疼痛、或對光敏感，則應立即就診；長期配戴隱形眼鏡的人如果症狀急遽惡化，更要提高警覺，以免忽略角膜感染等病況。乾眼症是需要長期調整生活習慣的慢性問題，及早建立正確的用眼與保養觀念，才能真正改善生活品質。

### 參考資料

Wolffsohn JS, Benítez-Del-Castillo JM, Loya-Garcia D, et al. TFOS DEWS III: Diagnostic Methodology. *Am J Ophthalmol*. 2025;279:387-450.

Jones L, Craig JP, Markoulli M, et al. TFOS DEWS III: Management and therapy. *Am J Ophthalmol*. 2025;279:289-386.

Talens-Estarelles C, Cerviño A, García-Lázaro S, Fogelton A, Sheppard A, Wolffsohn JS. The effects of breaks on digital eye strain, dry eye and binocular vision: Testing the 20-20-20 rule. *Cont Lens Anterior Eye*. 2023;46(2):101744.



### 洪邦喻醫師

學歷：國立陽明交通大學醫學系學士、臨床醫學研究所碩士

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

專長：家庭醫學、預防醫學、公共衛生