

低頭族的隱憂

乾眼症

◎林口長庚眼角膜科主任 蕭靜熹

現代的科技產品日新月異，人們對 3C 產品的依賴度也越來越高，因而有了「低頭族」這個現代人的專有名詞。現今國人花在使用電腦和其它 3C 產品的時間越來越多，而這不僅是年輕族群的專利，而有越來越多中年及銀髮族群加入行列。長時間使用 3C 產品對眼睛是否會造成傷害？最近有一義大利的報告是針對一群電腦終端機族群的上班族所做的研究，他們發現每週使用電腦時間超過 20 小時以上的族群，會造成眼表面的淚膜不穩定和淚液滲透壓增加，可能併有瞼板腺功能障礙，產生不舒適感。另外，根據之前研究顯示，一般人正常每分鐘的反射性眨眼次數約 10~15 次，當很專注使用電腦和平板螢幕時，則反射性眨眼次數會減少剩下 40%，如此會增加淚液層揮發速度，造成淚液減少，此時眼睛會出現疲倦、異物感、灼熱感、眼睛紅…等，嚴重時會有眼角膜表面破皮導致視力模糊的情形，甚至影響生活品質的惱人症狀，都是乾眼症所引起。

「乾眼症」並不是一個新的疾病，其實隨著年齡的增加，淚腺的退化，淚水的分泌也會跟著減少。還有一些患有

自體免疫性疾病的患者（如：乾燥症），由於體內抗體的破壞，也會使淚水量降低，造成眼睛乾澀不適。

隨著現今這資訊爆炸的年代，現代人用眼時間過長，根據近年來臨床發現，乾眼症的病人普及率越來越高，年齡層也有越來越年輕的趨勢，它除了讓人直接感受到眼睛的不適之外，也會影響到生理情緒和工作能力。最近日本有一針對電腦終端機族群導致乾眼症和工作生產力的研究，他們利用問卷調查的方式，來看患有乾眼症的員工在心理及生理層面對工作的影響，結果發現對於有乾眼症的電腦終端機族群來說，每年每人的生產力產值可減少 6160 日圓。

要降低乾眼症找上門，平時就要養成良好用眼習慣：

1. 減少使用 3C 產品的時間，近距離工作 30~40 分鐘後，要讓眼睛適當的休息，除此之外，使用時保持適當距離，適當的減低螢幕亮度。
2. 增加眨眼的次數，使淚液不會太快揮發。
3. 工作環境若是在冷氣房，可增加空氣的濕度。
4. 平時可用溫濕毛巾熱敷眼睛，可以使

眼瞼板腺體不易阻塞，對乾眼也有幫忙。

5. 眼睛有任何不適，則可找眼科醫師檢查給與適當藥物。

治療乾眼症可以使用人工淚液及藥物治療，適時的熱敷。對於用藥物治療反應不佳及症狀比較嚴重的病人，也會

配合一些外科的治療（如：淚小管填塞）。但主要還是要徹底改善用眼習慣，增加眨眼次數，減少用眼時間，增加近距離工作間的休息時間。雖然現在資訊為我們帶來很多便利，但還是要養成良好習慣，不要賠上我們靈魂之窗。✚

白話醫學

糖尿病腎病變

◎基隆長庚腎臟科主治醫師 陳俊宇

糖尿病是血糖過高的一種慢性疾病，糖尿病若是控制不良，會引起的併發症有神經病變、視網膜病變、心血管疾病及腎病變等。糖尿病腎病變（英文）是導致國人末期腎病需要長期洗腎的主要原因之一，約每 3 個洗腎病人即有 1 位是糖尿病所導致。糖尿病腎病變病程分為五期，初期的症狀主要是以微白蛋白尿為主，當進行到第三期，尿中白蛋白流失率大於每分鐘 200 毫克時，則正式進入糖尿病腎病變期，病人開始產生高血壓，腎臟會逐漸失去過濾廢物的能力，而導致血中尿素氮及肌肝酸的上升，到了第四期，腎臟過濾廢物能力進一步降低，高血壓幾乎發在所有病人的身上，在第五期，病人會進入末期腎病變，腎衰竭、尿毒症的症狀發生。整

個過程平均約需 20 年左右，若病人的血壓控制不良，則可能縮短至 5 到 10 年。目前我們已知利用降血壓及控制高血壓能夠有效減緩糖尿病腎病變的惡化，血管張力素轉換抑制劑、血管張力素受體阻斷劑已被證實除了降低血壓外，對腎絲球也有直接的保護作用進而減少白蛋白尿的發生。低蛋白飲食對糖尿病腎病人也能有效的減緩病程的進展，因為糖尿病人攝取過多的蛋白質對腎臟是有害的。良好的血糖控制對預防糖尿病腎病變的發生也有很大的助益，尤其是糖尿病初期腎病變的病人。總之，加強血壓及血糖的控制再加上低蛋白飲食，能夠減緩病程的進行，和醫師及營養師密切配合，正確服用藥物及調整飲食作息為防治糖尿病腎病變的根本之道。✚