

【請即發佈】

## 調查發現三成受訪者有嚴重乾眼症，白領最高危 奧比斯及香港眼科學會提醒港人莫低估乾眼症對眼睛健康的影響

隨著科技發達，電子產品變得愈來愈普及，不少港人同時擁有電話、電腦及平板電腦等，雖然生活變得更便利，但卻增加患上都市病——乾眼症的風險。奧比斯早前聯同香港眼科學會及香港防盲協會進行一項網上調查，希望了解香港乾眼症的情況及主要導致乾眼症的風險因素。調查共收集到 2,741 份有效回覆並進行數據分析。

### 【三成受訪者自我測試有嚴重乾眼症 八成人不求醫】

調查結果顯示，有三成受訪者透過國際臨床使用的 OSDI<sup>®</sup> 乾眼症指數進行自我測試後，被界定為有嚴重乾眼症，但八成人士未曾就乾眼症求診，顯示市民普遍低估乾眼症對眼睛健康的影響。有約六成受訪者長時間使用電子產品，平均每日使用電子屏幕超過八小時，顯示大多港人都有長期使用電子產品的習慣，而每天使用電子屏幕超過八小時的人出現嚴重乾眼症狀的情況，比起每天使用電子屏幕少過兩小時的人多 14%。

而在 901 名自我測試有嚴重乾眼症的受訪者中，有 684 人是白領人士，佔 76%，成為乾眼症高危人士。在「全城關注乾眼症」新聞發佈會上分享的梁女士(Mary)是一名白領人士，任職行政助理，由於工作關係需要長期使用電子屏幕，她在五十多歲時患上黃斑病變及白內障，並在手術後患上乾眼症，嚴重時甚至乾到不能張開眼睛，惟有靠眼藥水及藥膏舒緩症狀。

奧比斯及香港眼科學會呼籲港人正視乾眼的問題，保護眼睛健康，並指出長期使用電子屏幕會導致眨眼次數減少，加速淚水揮發，容易造成眼乾同眼睛疲勞問題，長期而言易導致乾眼症，影響視力。

### 【乾眼症年輕化趨勢】

活動上，奧比斯義務眼科醫生兼香港眼科學會義務秘書李琬微醫生表示乾眼症有年輕化趨勢。「以往較多 40 歲以上人士會患上乾眼症，但今次調查就顯示出乾眼症有年輕化趨勢，在 18 至 29 歲受訪者中，有 40% 人自我測試都有嚴重乾眼症的問題。」

李醫生補充指各個年齡層及性別均有機會受乾眼問題影響，當中女士較大機會有嚴重的乾眼症狀。

### 【乾眼症三大謬誤】

不少市民以為乾眼症的症狀就只有眼乾，以為自己若有充足淚液就沒有患上乾眼症。不過李醫生指出，其實乾眼症都分了不同類型，當中除了有「液水分泌不足型」外，亦有「淚液過度揮發型」及「混合型」，指出有病人因為眼乾，所以經常眨眼，增加淚液，表面上看來淚液充足，但實際上可能已患乾眼症。

調查中顯示，超過四成有乾眼問題（各種程度）的受訪者會自行購買眼藥水使用。李醫生表示：「不少人以為眼乾便買眼藥水滴，但其實坊間不是每一種眼藥水都適合，選擇時應該盡量選用不含防腐劑的人造淚水，避免防腐劑引發敏感症狀之餘，亦較適宜長期使用。」

最後，李醫生指出一般人都覺得年輕不易有眼睛健康的問題，但其實都市人經常玩電話、電腦，乾眼症及各類眼疾均有年輕化的趨勢，市民不要掉以輕心。

### 【四大預防乾眼貼士】

李醫生表示，市民可透過「20-20 護眼法則」保護眼睛，即使用電子屏幕，包括電腦、平板電腦及智能手機時，應每 20 分鐘作 20 秒休息，另外使用時要注意眨眼，幫助淚水均勻滋潤眼面。

第二，避免過長時間使用隱形眼鏡，建議每天佩戴隱形眼鏡的時間不要超過 10 小時，每星期最好有一至兩天不要佩戴隱形眼鏡，讓眼睛休息一下。

第三，注意有充足的休息、睡眠，及均衡的飲食，此舉能幫助眼睛製造足夠的淚液。

第四，如果市民需要長時間在開啟了冷氣或暖氣，相對濕度低的辦公室工作時，可考慮添置一個小型放濕機，增加室內濕度，減慢淚水揮發，舒緩乾眼不適。

### 傳媒查詢：

奧比斯傳訊部      ：郭燕美 May Kwok

電話：2508 7025    傳真：2877 1297    電郵：[may.kwok@orbis.org](mailto:may.kwok@orbis.org)