

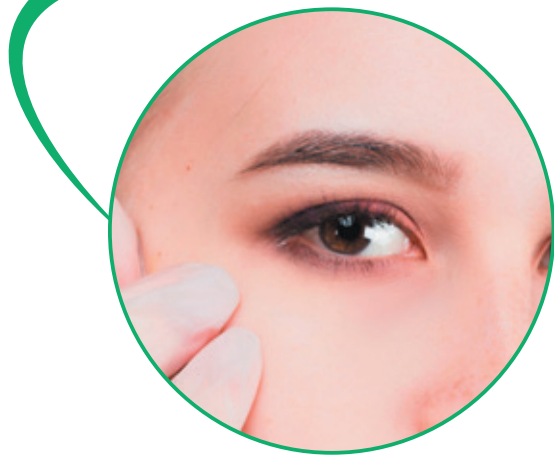
守護媽媽的視界：

從瞼板腺功能談慢性眼瞼炎成因&照護

文・圖／眼科醫學中心 眼角膜科 主治醫師 李宥伶

母親節到了，我們總習慣把祝福放在一句「媽媽要健康、要快樂」裡。但在眼科門診，媽媽們最常見的「不快樂」其實很日常：眼睛反覆乾癢、刺痛、紅腫、分泌物變多，早上起床睫毛甚至黏在一起。這些症狀常被以為只是過敏、疲勞或年紀到了。然而，在診間裂隙燈下，往往能看到更明確的線索：眼瞼邊緣發炎、瞼板腺開口阻塞、油脂品質變差，就是典型的慢性眼瞼炎合併瞼板腺功能障礙（meibomian gland dysfunction, MGD）。

眼瞼邊緣分布著瞼板腺（Meibomian gland），它分泌的脂質構成淚膜最外層的「脂質層」。淚膜不是單純一層水，而是一個由脂質層、水液層與黏蛋白共同維持的精密結構。其中，脂質層負責減少淚液蒸發、維持淚膜穩定與光學平滑面。當瞼板腺分泌受阻、脂質層變薄或品質下降，淚液蒸發速率上升，淚膜破裂時間（TBUT）縮短，眼表暴露在高滲透壓環境中，角膜上皮細胞會啟動一連串發炎反應，形成「乾→發炎→油脂更不穩→更乾」的循環。這也是缺油型（蒸發型）乾眼與慢性眼瞼炎互相拉扯、反覆發作的核心病理機轉。



慢性眼瞼炎為何總是「纏著不放」： 從阻塞到腺體萎縮的連鎖反應

臨床上，慢性眼瞼炎很常不是「突然開始」，而是從瞼板腺開口的慢性阻塞逐步累積。睫毛根部的角質、油脂、彩妝殘留與外來顆粒，會讓腺體出口逐漸變窄；腺內壓力上升後，油脂排不出來變得更黏稠，油脂的脂肪酸比例與流動性也會改變。油脂一旦「卡」在腺體裡會持續刺激周邊組織，引發慢性發炎。時間拉長，腺體可能逐漸失能甚至萎縮。

為什麼媽媽族群更容易中標： 從性荷爾蒙調控到生活型態的交互影響

慢性眼瞼炎與蒸發型乾眼在女性族群中的盛行率顯著高於男性，尤其在更年期前後更加明顯。這種差異並非單純源自生活習慣，而是牽涉到性荷爾蒙對瞼板腺功能的長期調控。

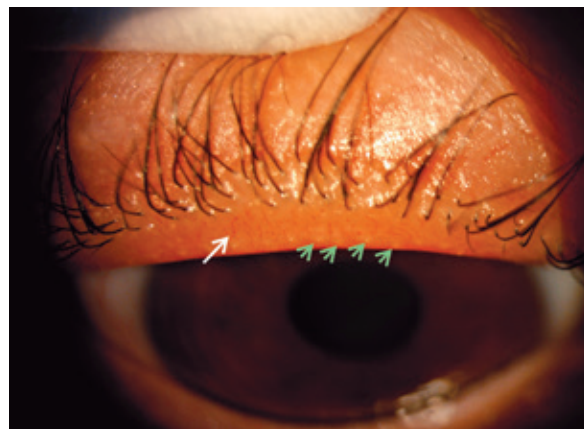
瞼板腺的分泌活性與雄性素（androgen）密切相關。研究指出，雄性素具有促進瞼板腺分泌與抗發炎的作用，可維持脂質分泌量與脂肪酸組成的穩定。當女性在更年期或內分泌變化階段出現雄性素相對不足或雌激素比例改變時，瞼板腺分泌量下降、油脂品質改變，脂質層穩定度隨之降低，淚液蒸發增加，蒸發型乾眼與瞼緣慢性發炎的風險因此上升。

除了荷爾蒙因素，女性罹患自體免疫疾病（例如Sjögren's syndrome）的比例亦高於男性。淚水分泌減少加上慢性發炎，使慢性眼瞼炎更容易形成。

在生理基礎之外，生活型態因素也會加重這種傾向。女性較常化妝，而睫毛膏、眼線與彩妝若沒卸乾淨，最容易殘留的位置，就是睫毛根部與瞼板腺開口附近，久而久之形成阻塞與局部刺激，讓原本就脆弱的瞼緣環境更容易發炎。

而近年更常見的，是「美睫」帶來的新型風險。接睫毛不只是黏膠的問題，最麻煩的往往是後續清潔被迫妥協：很多人怕掉、怕變形，不敢在睫毛根部好好清潔，卸妝也會變得「避開瞼緣」。清潔不到位，讓油脂與皮屑更容易堆積在瞼緣。加上黏著劑可能造成接觸性刺激，久了就更容易形成阻塞、慢性發炎與乾眼惡化。

至於燙睫毛，機轉更偏向「化學刺激」。燙睫毛常使用還原與氧化流程改變角蛋白結構來定型；如果藥劑刺激到眼瞼皮膚與毛囊周邊，可能破壞局部屏障、誘發發炎反應。門診裡燙睫毛後乾澀、刺痛、紅腫與分泌物變多的比例，確實愈來愈常見。



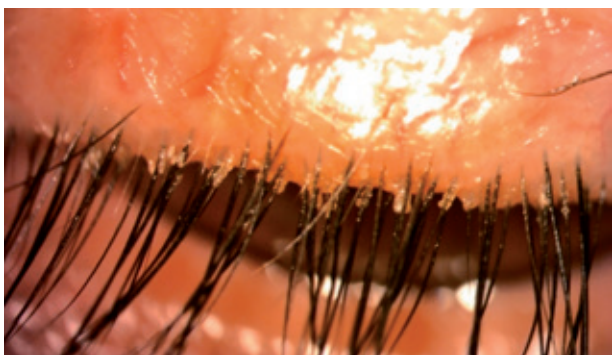
燙睫毛後造成眼瞼發炎，出現血管擴張（白箭號）與瞼板腺開口阻塞（綠箭頭）。

換言之，媽媽族群之所以「更容易中標」，並非單一行為所致，而是性荷爾蒙調控改變、免疫體質差異與美妝清潔習慣多重因素疊加的結果。當生理與生活條件同時指向瞼板腺功能失衡時，當然就更容易導致慢性眼瞼炎。

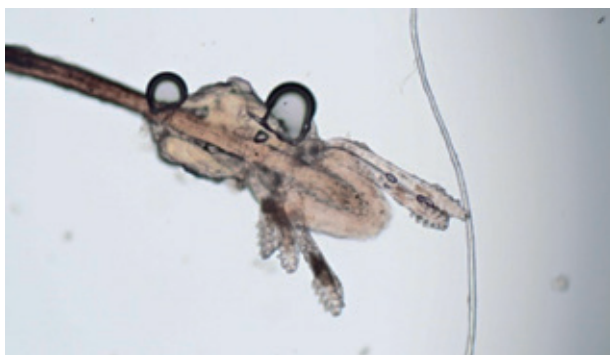
蠕形蟎蟲（Demodex）： 慢性眼瞼炎背後常被忽略的「共犯」

談慢性眼瞼炎，不能不提到蠕形蟎蟲。牠是一種極小的寄生蟲，常見種類包括Demodex folliculorum（偏好住在毛囊、睫毛根部）與Demodex brevis（住在皮脂腺與瞼板腺）。牠們在人類皮膚其實並不罕見，但眼瞼環境因油脂滯留而變得更適合蟎蟲大量增生時，就可能引發「蠕形蟎蟲眼瞼炎」。

臨床上最具代表性的徵象是睫毛根部的柱狀皮屑，被視為蠕形蟎蟲眼瞼炎的高度特異性表現，裂隙燈檢查常能直接看到。這些皮屑並不只是「髒」，它常混合角質、油脂、蟎蟲代謝物與碎屑，也代表局部正在發炎。蟎蟲的活動與其攜帶的微生物也可能加



睫毛根部的柱狀皮屑，被視為蠕形蟎蟲眼瞼炎的高度特異性表現。



拔下睫毛，放到顯微鏡下檢查可見蠕形蟎蟲。

重瞼緣刺激；另一方面，當油脂滯留在睫毛根部與腺體出口，等同提供蟎蟲更好的食物來源，於是也形成了惡性循環：阻塞→油脂滯留→蟎蟲更旺→發炎更重→更容易阻塞。

治療上，目標是「降低蟎蟲量、改善瞼緣環境、打斷循環」。在居家照護裡，可使用含茶樹精油成分的眼瞼專用清潔棉片（常以茶樹油有效成分terpinen-4-ol為主）；但非常重要的一點是：不建議自行使用一般的茶樹精油來擦眼皮。高濃度或不當使用可能造成明顯刺激，甚至會造成角膜上皮缺損與眼表傷害。用茶樹精油棉片清潔眼瞼需6-8週，完整涵蓋蟎蟲的生命週期，才能降低復發機會。

從保養到藥物，分階段處理阻塞與發炎

在慢性眼瞼炎的照護上，「理解機轉」會直接決定治療是否有效。溫敷之所以重要，不只是舒服而已：40-45°C的熱度能降低油脂熔點，使原本凝固的油脂恢復流動性、降低腺體內壓力並促進排出；接著再做眼瞼清潔，才能把被軟化後更容易移除的皮屑、油脂與彩妝殘留清掉，改善眼瞼環境。另外，可以口服補充Omega-3脂肪酸，能改善脂質成分比例，降低發炎反應，並改善淚膜穩定度。

然而，若已經進入明顯發炎期，單靠保養往往不夠，這時就需要藥物把「火勢」降下來。臨床上常見的治療包括：可使用含有油脂的人工淚液讓淚膜穩定；若合併細菌感

染或明顯瞼緣發炎者，可能會使用抗生素或短期類固醇治療；也會考慮口服四環黴素類（如doxycycline）以調節發炎與改善油脂性質；明顯乾眼發炎者，也可能搭配免疫調節類藥水（如cyclosporine）作中長期控制。

進階治療：脈衝光與熱脈動

當基礎保養與藥物治療效果有限時，還有進階療法可以改善瞼板腺功能。目前常見的兩種治療方式為瞼板腺脈衝光治療（IPL）與熱脈動治療（Lipidflow）。脈衝光透過特定波長能量作用於眼瞼周邊血管與腺體，減少異常血管擴張與發炎介質釋放，同時改善油脂品質；熱脈動治療則結合恆溫加熱與機械性擠壓，直接軟化並排出腺體內阻塞油脂，恢復腺體通暢。兩者皆能有效且快速改善瞼板腺功能與缺油型乾眼症狀。

結語

把母親節祝福， 落在每天都用得到的「舒適視界」

維持瞼板腺功能與淚膜穩定，是預防慢性眼瞼炎與蒸發型乾眼惡化的關鍵。透過正確的保養觀念、適當的藥物治療與必要時的進階處置，多數病人都能獲得穩定控制。在這個屬於母親的節日裡，期盼每一位媽媽不僅看得清楚，也能看得舒適，讓視覺品質與生活品質同樣被好好照顧。🌿