안과
Ophthalmology

안구건조증

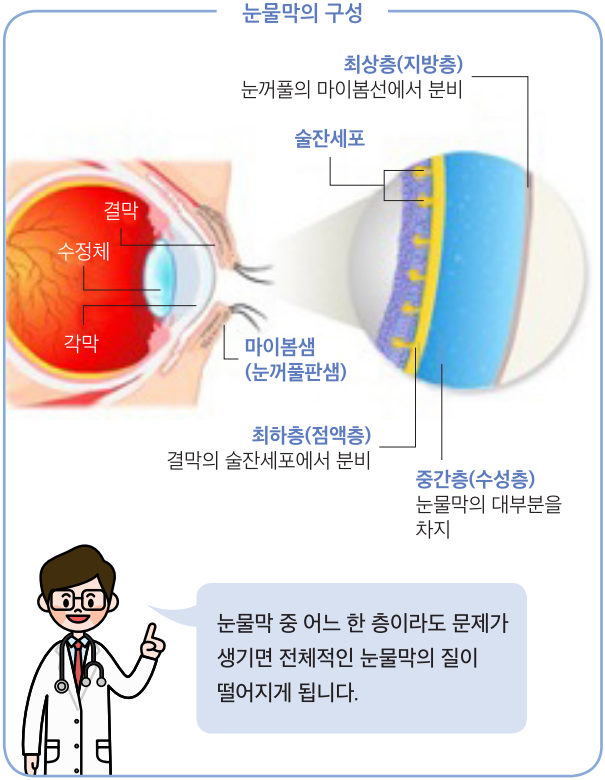
EMC 을지대학교의료원

안구건조증이란?

눈물이 부족하거나, 눈물이 지나치게 빨리 증발하거나, 눈물 구성 성분의 균형이 맞지 않아 안구 표면에 손상이 발생하고 눈이 시리고 자극감, 이물감, 건조감 등과 같은 증상을 느끼게 되는 질환입니다.

원인

눈물은 크게 지방층/수성층/점액층의 3가지 성분으로 이루어져 있는데, 이 중 한 가지 성분이라도 부족하게 되면 눈물층이 불안정하여 쉽게 마르게 됩니다. 그 원인으로는 눈물샘의 위축, 지방층을 만드는 마이봄샘의 장애, 눈물을 공급하는 통로의 막힘 등이 있습니다.



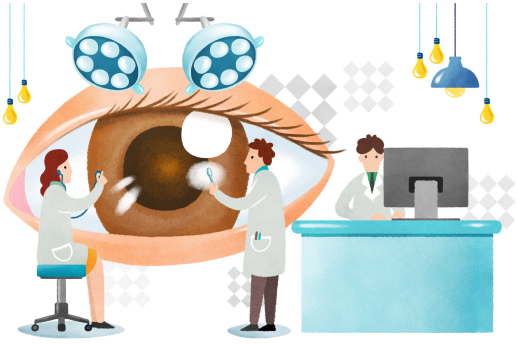
증상 및 진단

증상

흔히 침침하다고 표현하는데 자극감, 이물감, 작열감이나 점액성 물질이 분비되는 등의 증상을 호소합니다. 그 외에도 가려움, 눈부심을 나타내기도 합니다. 간혹 자신의 눈물이 부족한 것 같다고 직접 표현하는 분도 있습니다. 즉, 불편한 느낌이 여러 형태로 나타날 수 있습니다. 건조한 눈에서는 눈물이 안 나올 것으로 생각할 수 있지만, 외부자극에 취약하기 때문에 바람이 불거나 먼지가 들어가면 쉽게 눈물을 흘리게 되기도 합니다. 또한, 이런 불편감은 눈을 감고 있으면 편안해지지만, 바람을 쐬거나 장시간 책을 보게 되면 더 악화되는 양상을 보이게 됩니다.

진단

눈을 직접 진찰하여 각막에 점 모양으로 미세한 상처가 있는지, 점액 찌꺼기 같은 것이 있는지, 눈꺼풀 염증이 있는지 확인합니다. 특수 안약을 넣고 눈을 계속 뜨고 있게 하여 실제로 눈물이 마르는 시간을 측정하거나, 특수 종이 띠를 5분간 결막에 넣어 둔 뒤 눈물이 번진 정도를 이용하여 눈물 생성량을 확인해 볼 수 있습니다. 또한 지방층을 만드는 마이봄샘이 막혀 있지 않은지 검사를 시행하고 특수촬영이 필요할 수 있습니다.



치료 및 개선방법

약물요법

- 인공눈물/연고
- 눈물 성분의 생성을 촉진시키는 안약
- 염증을 줄이는 안약

올바른 안약 점안법

불편할 때만 점안하는 것은 바람직하지 않습니다. 단기간에 효과가 나타나지 않는 안약도 있기 때문에 꾸준히 용법에 맞춰서 점안하는 것이 중요합니다.

생활습관 교정 및 환경요법

오메가-3
복용

항산화 식품 섭취
비타민 C, 블루베리
견과류, 짙은 녹색
채소, 현미, 콩, 생선

충분한 수면

장시간의 독서
컴퓨터 사용
TV 시청 줄이기

가습기 사용
실내 온도
낮추기

속눈썹 염색 및
화장 가급적
피하기

머리염색
헤어드라이어
스프레이
가급적 피하기

온찜질 및
눈꺼풀 청소

안구건조증 예방법

속눈썹 안쪽에는 마이봄샘이라는 피지분비샘이 존재합니다. 이 피지분비샘은 기름이 분비되어 눈물층의 제일 바깥쪽을 코팅하여 눈물이 빨리 증발하지 않고 각막 표면에 오래 머물 수 있도록 도와주는 역할을 합니다. 이물질이나 노폐물이 축적되어 피지분비샘의 구멍을 막으면 염증(눈꺼풀염)과 안구건조증을 유발하게 됩니다. 이를 예방 및 치료하기 위해서 하루 두 번씩 온찜질 후 눈꺼풀 청소를 꾸준히 하는 것이 필요합니다. 안검염을 동반한 건조증이 있는 환자에게 눈꺼풀의 청결 유지는 매우 중요한 치료입니다.

온찜질 방법

온찜질 안대를 전자레인지에 넣고 20~25초 데워주세요. 너무 뜨겁지 않은 상태에서 눈에 고정시키고, 10분 간 온찜질을 해주세요. 안대가 눈을 세게 누르지 않도록 합니다.

눈꺼풀 청소 방법

시판되는 눈꺼풀 청소제를 사용하여 속눈썹 라인에 있는 기름샘을 닦아주는데, 윗 눈꺼풀은 위에서 아래 방향으로, 아래 눈꺼풀은 아래에서 위 방향으로 손가락으로 지긋이 쓸어 마사지합니다. 마사지 후 세수를 하면 눈에 약물이 들어가는 것을 예방할 수 있습니다.

1899-0001

예약상담시간 **평일** 08:30~18:00 **토요일** 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

환자가 필요로 하는 곳엔 '을지'가 있습니다

의정부을지대학교병원 대전을지대학교병원
노원을지대학교병원 강남을지대학교병원