

中醫養生健康講座~~中藥針灸併用，緩解乾眼症

文／中醫內科醫師 葛正航

你是否曾經有眼睛乾澀疲勞、眼油直流的經驗？或眼睛乾、癢、痛，完全無法張開，點了人工淚液也沒有效！小心！！這些都是乾眼症的症狀，當你有了這些症狀後，表示乾眼症已經悄悄找上你囉！

什麼是乾眼症呢？

乾眼症指的是眼睛淚液分泌量不足夠、或分佈不均勻，造成淚液無法保持眼球表面的濕潤，常見的症狀包括眼睛乾澀、容易疲倦、異物感、灼熱；較嚴重者眼睛會紅腫，更甚者會造成角結膜病變影響視力。西醫眼科在診斷後會給予人工淚液或是人工淚膏，更嚴重者須藉手術封閉鼻淚管改善症狀。

眼睛乾澀是在現代人常見的症狀，因現代人生活中充滿了手機、電腦、電視等需用眼的光電產品，這些產品均讓你長時間、近距離盯著螢幕，大大的加重了眼睛的負擔；且因現代人生活步調快，工作壓力大，無法適當的抒發情緒，壓力堆積的結果很容易造成了”鬱火”，灼燒了陰液之後，眼睛更容易乾。

中醫在治療乾眼症的手段，是從虛、實著手；長時間用眼、熬夜造成了肝腎不足，治療當以養肝血、滋補肝腎陰為主，常用的藥物包括了地黃、芍藥、當歸、川芎、山茱萸、枸杞，它們可以促進淚液的分泌，使眼睛較為滋潤。而工作壓力、生活緊張產生的鬱熱所產生的火熱，則以疏散鬱熱為主，常用藥物有防風、菊花、柴胡、鬱金、黃芩、石膏等。在臨床上患者常常是虛實兼有，治療往往要補瀉兼施。治療時除了內服藥外，可以再佐以針灸，在攢竹、絲竹空、睛明等處下針，更可加強療效。乾眼症除了合併使用中藥、針灸治療外，適度的讓眼睛休息也是很重要的，每使用眼睛 50 分鐘讓眼睛遠眺 10 分鐘，幫助眼肌放鬆，另外減少熬夜、待在冷氣房的機會，攝取足量的深色蔬菜，並避免過於辛辣、烤炸的食物也是有幫助的。

主治專長：

一般內科：感冒、咳嗽、痘瘡、高血壓、糖尿病、體質調理

耳鼻喉科：過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎、慢性咽喉炎、耳鳴

眼科：乾眼症、飛蚊症、眼睛退化、視力保健、黃斑部病變

肝膽腸胃科：胃食道逆流、胃潰瘍、胃痛、腹脹、便秘、慢性腹瀉

腎泌尿科：男性功能障礙、頻尿、水腫、攝護腺肥大

神經精神科：失眠、頭痛、自律神經失調、憂鬱

針傷科：腦中風復健、肩頸酸痛、腰痛、下背痛、膝痛、媽媽手、腕隧道症候群、顏面神經麻痺

