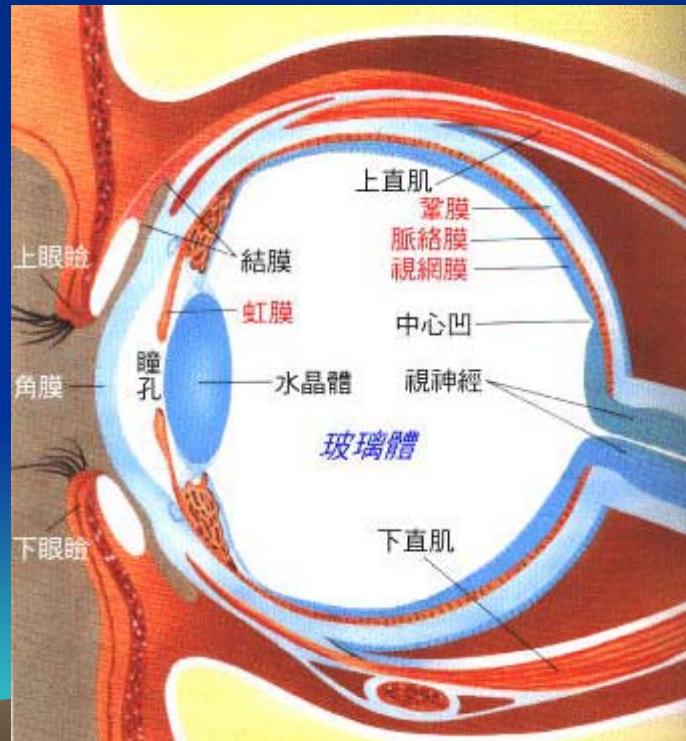


# 乾眼症是眼睛的警訊

- 桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師



# 乾眼症與近距離工作

- 當人們享受智慧型手機帶來的便利的同時，也在承受傷害。隨著智慧型手機日漸普及，產生乾眼症。
- 現代人的工作需要長時間盯著電腦？如長時間專心開車、一直盯著看電視、打電腦而減少眨眼次數，當你覺得視力愈來愈模糊，眼睛已經在發出嚴重警告，**眼睛乾澀刺癢、異物感、畏光、易流目油（眼淚）、紅眼困難等症狀。**，近距離不斷地刺激眼睛，眼睛無法得到充分的休息。使得免疫系統出了問題，，接下來整個生活品質就受了影響。

# 乾眼症 (Dry eye )

## 乾眼症的症狀

- 經常感覺眼睛乾澀。
- 眼睛癢、酸痛、燒灼感、異物感等類似慢性結膜炎的症狀。
- 另外有些乾眼症的病人，反而以淚水過多為主訴，實際上是因淚液分泌不足，眼睛因乾澀受刺激而致淚腺作反射性過度分泌。



# 乾眼症 (Dry eye )

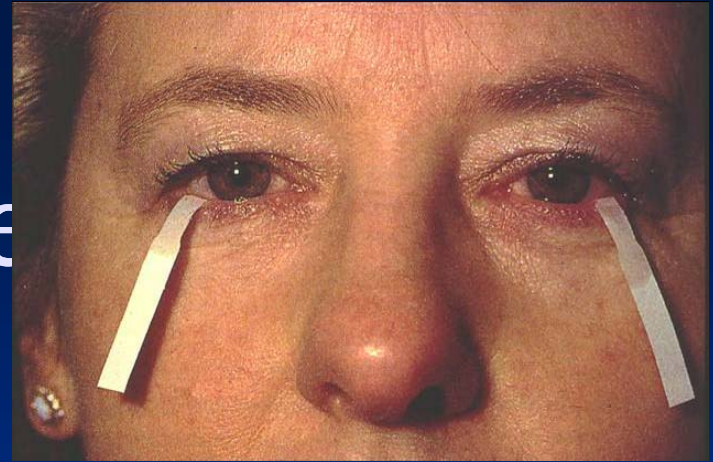
## 淚液的成分

- **脂肪層**：眼瞼之瞼板腺分泌。其機能是抑制淚水的蒸發，保持淚液水分。
- **水份層**：主淚腺及副淚腺分泌。當眼部受刺激或情緒激動傷感時，淚腺會"反射性"地分泌大量的水液層。有清潔保護滋潤眼球表面的作用。
- **黏液素層**：結膜杯狀細胞分泌。覆蓋在畏水性的上皮細胞上，使得上皮細胞可以被水份濕潤。

# 乾眼症的原因

- 1. 「原發性淚液分泌不足」的原因不明。
- 2. 「次發性淚液分泌不足」則常見於「自體免疫疾病」所引發之「乾躁症」。
- 3. 任何減少角膜敏感度的狀況，例如糖尿病、長期隱形眼鏡的配戴、角膜手術、LASIK近視手術... 等等，也可能導至淚液分泌不足。
- 4. 淚液的揮發量過高所引起。這部份的乾眼症病患包含了長期的眼瞼發炎、自律神經失調 眼瞼疾病造成眼瞼閉合不良，眨眼次數減少(如長時間專心開車、一直盯著看電視、打電腦而減少眨眼次數)、長時間在冷氣房工作或戶外強風燥熱之工作環境。正常但較大表面積的眼裂、甲狀腺眼疾... 等等。
- 5. 黏液素層分泌不足：缺乏維他命A、慢性結膜炎、化學性灼傷等等。

# 乾眼症 (Dry eye)



## 乾眼症的診斷

### 1. 淚液分泌試驗

先以局部麻醉眼藥水點眼兩次，然後再以特製的條狀試紙將一端部份折彎，掛於下眼結膜穹窿，測5分鐘淚液濕潤的長度。正常值在10mm以上，若小於5mm，則判定有乾眼症。

### 2. 角膜結膜染色試驗 【Rose bengal染色劑染色法】

### 3. 淚液層瓦解時間 【Fluorescence Staining】

4. 此外一些免疫疾病相關之檢查也可以幫助找出病因。

# 人工淚液種類

本院藥品	品名	常用劑量	備註
	<p>TEARS NATURALE 淚然點眼液</p>	<p>需要時使 用，每次1 至2滴</p>	<p>以下情況應停藥 立即就醫： (A) 連續使用三天(或 72小時)症狀未解 除。 (B) 使用 後產生眼睛劇痛、 視力模糊、或眼 睛持續發紅、腫、 熱、刺激感。 (C)發生過敏反應。</p>
	<p>Duratears 3.5gm Oint 淚膜眼藥膏</p>	<p>塗抹 1cm HS</p>	<p>(C)發生過敏反應。</p>
	<p>Vidisic Gel 維蒂斯眼用凝膠</p>	<p>每天及睡 前約3 - 5 次</p>	<p>使用後可能有 暫時性視線模 糊，開車和操 作機器時使用 宜注意</p>

- 柏克萊大學眼科教授班克（Martin S. Bank）相信，當眼睛盯住螢幕瞬間調整距離，這叫做「視軸調焦」，會造成眼睛不適。馬偕醫院眼科主治醫師王馨儀解釋，就如同拍照時鏡頭一直晃動，要不停對焦，眼部肌肉要更用力，當然會造成眼睛疲勞用眼過度乾眼症。





《靈樞·大惑論第八十》：五藏六府之精氣，皆上於目，而為之精，精之窠為眼。

五精	部位	五輪	五臟	八廓	八卦	六腑	八廓	
肉之精	約束(上下胞)	肉	脾	地	坤	胃	水穀廓	
窠氣之精	白眼	氣	肺	天	乾	大腸	傳導廓	
血之精	絡(兩眦)	血	心	火	離	小腸	抱陽廓	
三者皆附於血輪者，以命門、三焦、包絡，俱屬相火，當稟命於君火，故當附焉。				雷	震	命門	關泉廓	龍雷之火
				山	艮	包絡	會陰廓	陰相火
				澤	兌	三焦	清淨廓	陽相火
筋之精	黑眼	風	肝	風	巽	膽	養化廓	
骨之精	瞳子	水	腎	水	坎	膀胱	津液廓	

內因

心肝肺脾心腎膽，喜怒憂思悲恐驚，臟腑內損精不注，  
初病內障久五風(黃、綠、黑、烏、青)，不紅不腫  
瞳色變(其光失明)

外因

外障之病皆六淫，內外不密相召入，項面頰大陽明少  
(入項—太陽、入面—陽明、入頰—少陽)，上頭入  
腦患於目，赤痛腫澀眵淚翳。

不  
內  
外  
因

食飽飢居役擊刺，邪無定體內或外。(飲食不節，傷飽  
失飢，起居不慎，勞役過度，或遭擊振或被刺損)

<p>內因為病</p>	<p>心肝肺脾心腎膽 臟腑內損精不注     黑、黃、青) 不紅不腫瞳色變</p> <p>喜怒憂思悲恐驚 初病內障久五風(烏、綠、 其光失明</p>
<p>外因為病</p>	<p>外障之病皆六淫所感    風寒暑濕燥火 內外不密相召入(內熱外蒸，腠理不密，相召外 邪，乘虛而入)， 項面頰大陽明少(入項—太陽、入面—陽明、入 頰—少陽) 上頭入腦患於目，赤痛腫澀眵淚翳</p>
<p>不內外因為 病</p>	<p>食飽飢居役擊刺，邪無定體內或外。 (飲食不節，傷飽失飢，起居不慎，勞役過度， 或遭擊振或被刺損)，</p>

# 乾眼症是「目明」的大敵

- 乾眼症是「目明」的大敵。中醫認為眼睛與臟腑、經絡、氣血等關係密切。《素問·金匱真言論》中說：「肝開竅於目」。  
《素問·上古天真論》說：「醫者主水，受五臟六腑之精而藏之」，肝腎同源，強化肝、腎二臟方可改善視力。方劑有效地消除眼睛疲勞，進而使乾眼症患者能減緩，還可避免高度近視造成併發症。

# 肝開竅于目

- 肝：肝的生理功能是主疏泄，主藏血，在體合筋，開竅于目，其華在爪。筋必需得到肝血濡養才能強健及伸縮活動。若肝血不足，則筋失所養，致使動用遲緩，屈伸不得，甚至拘攣、顫動。若肝血不足，則指（趾）甲枯槁、變形，甚至脆裂。若肝血充盈，兩目光澤有神，若肝血不足，則兩眼乾澀，視物不清。

睛睛  
漏漏  
金漏  
膿出

慢性淚  
囊炎

大眦頭常有膿汁  
或黏液自淚竅  
溢出為特徵的  
眼病

風熱停留

白薇丸 + 蒲  
公英

心脾濕熱

金風熱心火  
生於眦眦，  
或流膿  
水，或  
淌清涎  
，目無  
翳障，  
不疼不  
痛。

金竹葉瀉經  
湯

# 治療Anethole Trithione----八角 乾眼症

- Anethole Trithione乾眼症治療
  - • 標題
    - - The clinical therapic efficiency of anethol trithione on dry
  - eye
    - • 目的
      - - 探討Anethole Trithione治療乾眼症效果
    - • 方法
      - - 將80位中、重度乾眼症患者分為兩組，一組服用
    - Anethole Trithione，一組為對照組
  - • 結論
    - - 服用Anethole Trithione七天後乾眼症有明顯的改善
- Ref: Zhonghua Yan Ke Za Zhi 2009

肝虛積熱

時發時歇，初則紅腫疼痛，  
澀淚難開，久則漸重，  
遂生翳膜，視物昏暗。

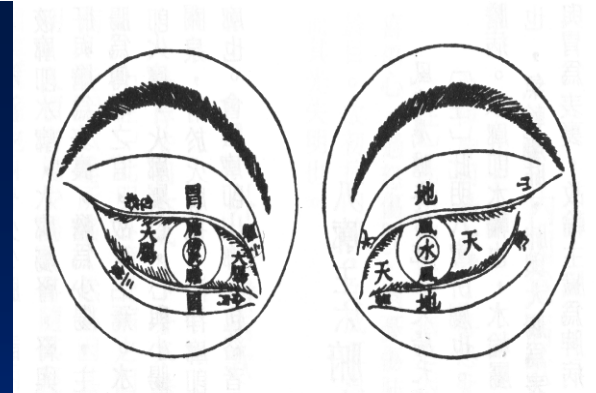
青葙子丸





讓眼睛正常的休息，適度眼睛按摩、睡眠，或是看電腦工作，每隔一段時間就起來走動休息等，這些都是十分重要的基本觀念。除了身體健康檢查，還要注意眼睛的健康檢查。定期安排自己做眼睛的健康檢查十分重要。特別是眼睛健康檢查與一般身體健康不同，一般身體健康的檢查中，眼部並不會做很詳細的檢查。眼科有功能先進的精密儀器，可以仔細確認檢查全眼有沒有明顯的問題，並且及早發現問題，及早治療。





平素應禁吃溫補、乾燥食物或食補（如羊肉爐、薑母鴨、酒、人參、花生、巧克力、餅乾）、另要減少油炸食物、辣椒、胡椒、沙茶醬等辛辣厚味，荔枝、龍眼、榴槤、芒果等熱性水果，吃多了容易燥熱傷陰，蔥、蒜、芥末等辛辣厚味，；咖啡、茶葉等具有刺激性的飲料也都需要避免。就很容易產生自由基，此類飲食習慣，不僅危害身體健康，也會危害眼睛。食療保健方面，建議可多攝取：多吃有膠質的食物如秋葵、海珊瑚、海石花、昆布、川七葉白木耳、黑木耳、海參、桑椹、山藥、天冬、麥冬、山竺等，有滋陰作用，能夠滋潤人體黏膜。等。儘量晚上11點前就寢，多做些像太極拳、瑜伽或氣功等運動，可調整體內免疫功能的失調。

- 當然，日常生活裡健康飲食與生活，並多補充葉黃素等抗氧化劑。適度補充優質葉黃素等抗氧化劑，可以保護眼睛細胞避免受自由基的傷害。枸杞被現代醫學證實，也含有大量的葉黃素與玉米黃素，足以保護眼睛。



明眼、鳳眼能夠改善眼睛疲勞和乾眼症，大空骨則可改善一切有關於眼睛的症狀

