



## 乾眼症的治療新希望—中醫三合一療法

傳統醫學科 林宗樾醫師

乾眼症是因眼睛淚液分泌「量的不足」或「質的改變」，以致無法保持眼睛表面的濕潤所造成的症狀。早期以眼睛乾澀、異物感、刺痛感、燒灼感、發癢、結膜紅腫或畏光為主症。眼睛分泌物變得黏稠，會因煙塵、風、空調或低濕度而感到眼睛不舒服，無法配帶隱形眼鏡，眼睛容易受到感染。晚期會因角膜損傷，造成視力模糊甚至失明。

### 一、中醫觀點

肝血與腎水的充足是濡潤眼睛的重要因素。中醫辨證可分為肝腎陰虛、氣血兩虧、肝火上炎三型。

### 二、三合一療法

1、中藥：濃縮中藥粉與「養肝明目湯」水藥包。

2、針灸：針刺睛明、攢竹、絲竹空、四白等穴位，打通眼睛周邊經絡，快速達到放鬆眼球睫狀肌、刺激淚液分泌，有效改善乾眼症等諸多眼科疾病。

3、茶包：菊花、枸杞、石斛等藥物特製的「明目茶」隨時飲用。

### 三、如何預防

1、愛惜眼睛：避免長時間看書、看電視或電腦；定時休息，每用眼一小時休息 5~10 分鐘，並且熱敷每天 3~4 次，每次 5~10 分鐘。

2、保濕大作戰：避免面對冷暖氣出風口或窗口，降低室內溫度，室內放置水盆增加溼度，外出戴擋風或寬邊太陽眼鏡以保存淚水。

3、飲食：不熬夜且睡眠充足，避免刺激性飲食，多吃富含維生素富含維他命 A 的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄等。

4、穴位按摩 DIY：用眼後多做眼睛周圍的穴位按摩。

多管齊下，幫助您眼睛不再乾旱，再度擁有一水噹噹的動人雙眸。



乾眼症是因眼睛淚液分泌「量的不足」或「質的改變」，以致無法保持眼睛表面的濕潤所造成的症狀。