



壹、乾眼症定義

乾眼症是眼睛乾澀癢痛，有異物感、流淚、視物模糊的慢性疾病。臨床兼見口乾、眼乾、咽乾等症狀，頻頻眨眼，輕微畏光，灼熱微癢刺痛，長期不癒時，嚴重者可能角膜破皮、發炎，甚至有人轉變成虹彩炎、葡萄膜炎、角膜潰爛化膿者，因此不可輕忽。

原因多半是失眠或睡眠不足、長期戴隱形眼鏡、長時間待在冷氣房、用眼過度、急慢性結膜炎、流淚過多、更年期、老化，以及患有免疫性疾病，如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、修格林症候群等症。一天在電腦前工作3小時或以上，88%的人會有眼睛疲勞的情形。伴隨而來肩頸痠痛僵硬、頭疼，更成為多數人生活中的困擾。另外，眼睛更是五臟六腑的鏡子，「很多疾病表現都可從眼睛得知」，反應人的生命活力和身體狀況。

貳、中醫辨證分型

- 一、肝腎陰虛型：治以滋腎明目湯
- 二、肺陰不足型：治以百合固金湯、清心蓮子飲
- 三、脾蘊濕熱型：治以除濕湯、洗肝明目湯
- 四、邪熱羈留型：治以加減桑白皮湯、麻杏甘石湯

參、保養方法

- 一、注意眼部衛生，起居作息正常，少熬夜
- 二、避免灰砂、風塵、煙霧刺激
- 三、少食辛辣、烤炸食品
- 四、學生、從事電腦或耗費眼力工作者，連續工作30~40分鐘，應讓眼睛有適度的休息
- 五、長期在冷氣環境工作者，室內放一杯水，並多多喝水。續後頁
- 六、適當控制情緒，勿過度流淚哭泣
- 七、多吃存在於食物中的維生素A、B群和抗氧化物，正是打造好眼力不可或缺的營養素。如紅蘿蔔、豬肝、雞蛋、牛奶、魚肝油、莧菜、金針花、雪裡紅、蕃薯葉、枸杞、九層塔、木瓜、芒果、綠茶、糙米、胚芽米、全穀類食物等等

八、按摩眼眶四周的穴位，用毛巾熱敷亦有幫助

九、攢竹穴：眉毛頭內側

睛明穴：眼睛內側

承泣穴：眼睛下緣落淚處

太陽穴：額頭兩側

合谷穴：手掌虎口處中心點

十、護眼明眸茶

桂圓枸菊茶（菊花 3 錢、枸杞 2 錢，桂圓乾 5 粒，以 500cc 的水煮 15 分鐘後，濾淨渣滓）有明目安神滋潤的功效

肆、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121