

眼皮跳不停 身體發出的健康警訊

(作者為桃園廖桂聲中醫診所院長)

(2008/07/21 自由時報)

眼皮跳有生理性、病理性兩種。

生理性眼皮跳常是睡眠不足引起；

病理性眼皮跳，

多發生於器質性的心血管疾病，

中醫治療方法，採用祛風清熱、抗痙攣。

文廖桂聲

眼皮跳不停，很多人認為是喜怒哀樂的前兆，其實可能是身體某部位不健康所發出的警訊。

眼皮跳是一種不自主肌肉群跳動，眼輪匝肌的纖維性顫動，使眼皮不隨意震顫。易因過度疲勞、熬夜、睡眠不足、用眼過久所致。

生活壓力、飲食失常（酒精、咖啡、抽菸）、貧血、月經異常、抗乙醯膽鹼脂?化合物等因素影響，加上情志致病如心煩氣躁、夜不安眠、思慮過度、情緒激動或精神緊張時較為明顯。

眼皮跳有生理性、病理性兩種。生理性的眼皮跳多為短期

的、間歇的，多半是睡眠不足，眼疲勞或是吃了刺激性食物和藥物所引起，不會影響健康。

病理性眼皮跳多發生於器質性的心血管疾病，常伴有持續的眨眼動作、面頰抽搐，甚至眼瞼痙攣，眼皮睜不開。

◎病理性眼皮跳，出現下述情況之一，必須求診：

- 有進行性加重的趨勢，難以自癒。
- 伴有單側或雙側肌群抽搐。
- 突然在眼瞼、面頰、頸部發生不自主抽搐。
- 伴有視覺障礙（短暫性眼瞼下垂、複視、視力模糊不清）或神經學症狀（面目麻痺、面癱）。
- 伴有眼局部感染、眼瞼內翻等症狀。

本病中醫名爲「脾輪振跳」、「眼胞振跳」，類似現代醫學的「眼輪匝肌抽搐（或振顫）」。臨床上常見於成年人，上下眼瞼均可能會發生，但以上眼胞較多見。

當發作時眼皮跳不停，或疏或頻，輕者不藥而癒，部分是嚴重疾病的症狀之一，如顏面神經麻痺、重度面痙攣、聽神經瘤和多發性硬化等可能侵犯眼瞼，應仔細鑑別診斷與施治。

目爲肝之竅，眼瞼屬脾，又因肝主筋，脾主肌肉。眼肌主要爲陽明經脈循行流布區，風熱之邪客於陽明，其邪留滯而經

氣運行不暢，筋脈收引而致面部痙攣，肌肉顫動。

中醫治療眼皮跳不止，在本病早期陽明經風熱型，採用祛風清熱、抗痙攣，宜發陽明經風熱為主，緩解痙攣。

若眼皮跳不停，且與眉、額、面、口角相引而不能自控，甚者口眼歪斜病變，如果有明確的血管神經壓迫屬氣虛兼血瘀型，後期久病必瘀，屬氣虛兼血瘀型，宜補氣、活血化瘀、抗痙攣等法，以控制不自主的眼皮跳等施治之。（作者為桃園廖桂聲中醫診所院長）

眼皮跳，多屬良性，但莫輕忽

桃園廖桂聲中醫診所..院長廖桂聲

如果眼皮一直跳個不停，人們多以喜怒哀樂的前兆看待之，鮮有觀念懷疑可能是自己身體某部位不健康所發出的警訊。

眼皮跳是一種不自主肌肉群跳動，眼輪匝肌的纖維性顫動，使眼皮不隨意震顫。本病因易於過度疲勞，熬夜、睡眠不足、用眼過久所致。生活壓力、飲食失常（酒精、咖啡、抽煙）、貧血病、月經異常、抗乙醯膽鹼脂酶化合物等因素影響，加上情志致病如心煩氣躁、夜不安眠、思慮過度，發生眼皮不自由的抽動，情緒激動或精神緊張時發病較為明顯。

眼皮跳是因控制眼輪匝肌之末梢神經上的神經髓鞘電位，腦內神經傳遞物質異常改變有關，過度放電而「電路短路」所引起眼輪匝肌肉小躍動與收縮痙攣。眼皮跳有生理性、病理性兩種。生理性的眼皮跳多為短期的、間歇的，多半是睡眠不足，眼疲勞或是吃了刺激性的食物和藥物所引起，不會影響健康，更與『左跳財，右跳災』、『禍福』無關，但病理性的眼皮跳多發生於器質性的心血管疾病，常伴有持續的眨眼動作、面頰抽搐，甚至於眼瞼痙攣，眼皮睜不開。

如果出現病理性的眼皮跳，下述情況之一就必須到醫師求診：

1. 有進行性加重的趨勢，難以自癒。
2. 伴有單側或雙側肌群抽搐。
3. 突然在眼瞼、面頰、頸部發生不自主抽搐。
4. 伴有視覺障礙（短暫性眼瞼下垂、複視、視力模糊不清）、或神經學症狀（面目麻痺、面癱）。
5. 伴有眼局部感染、眼瞼內翻等症狀。

本病中醫名為「脾輪振跳」、「目瞤」、「眼胞振跳」，俗稱目跳，眼皮跳，眼眉跳，類似於現代醫學的「眼輪匝肌抽搐（或振顫）」。臨床上常見於成年人，上下眼瞼均可能會發生，但以上眼胞較多見，當發作時眼皮跳不停，或疏或頻，輕者不藥而癒，有部分是嚴重疾病的症狀之一眉稜或口唇、面頰而抽搐不止，如顏面神經麻痺、重度面痙攣、聽神經瘤和多發性硬化等可能侵犯眼瞼，應仔細鑑別診斷與施治。

中醫治療眼皮跳不止屬於中醫之「脾輪振跳症」、「目眨」等範疇。目為肝之竅，眼瞼屬脾，又因肝主筋，脾主肌肉。眼肌主要為陽明經脈循行流布區，風熱之邪客於陽明，其邪留滯而經氣運行不暢，筋脈收引而致面部痙攣，肌肉瞤動。中醫在辯證論治的基礎上加辨病用藥，在本病早期陽明經風熱型，採用祛風清熱、抗痙攣，宜發陽明經風熱為主，緩解痙攣。若眼皮跳不停，且與眉、額、面、口角相引而不能自控，甚者口眼歪斜病變，如果有明確的血管神經壓迫屬氣虛兼血瘀型，後期久病必瘀，屬氣虛兼血瘀型，宜補氣、活血化瘀、抗痙攣等法以控制不自主的眼皮跳等施治之。（本文作者兼具中、西醫資格）