

乾眼症

廖桂聲中西醫師

曾任：

中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

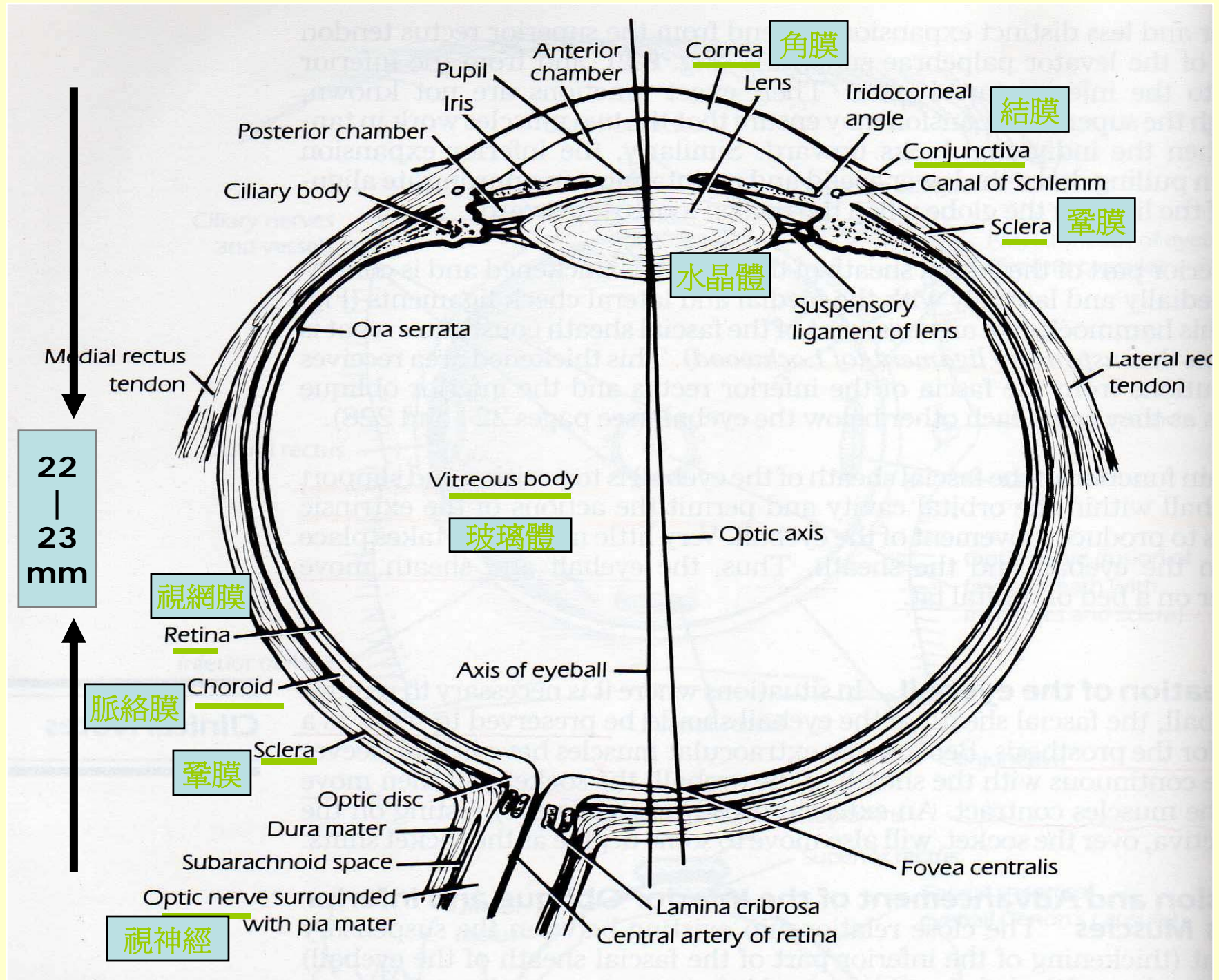
1. 西醫師考試及格 81年
2. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

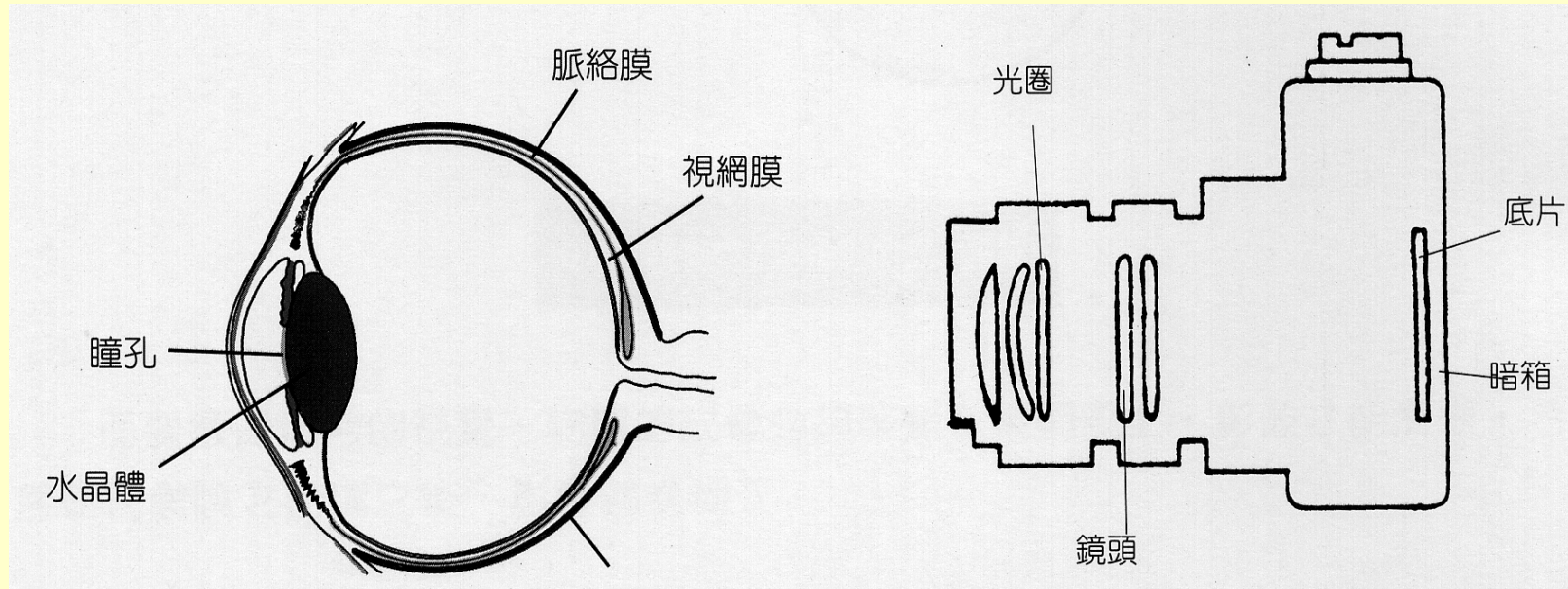
現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

乾眼症案例

- **太太，一進到診間就抱怨平素眼睛乾澀刺癢、異物感、畏光、易流目油（眼淚）、紅眼、口渴（怎麼喝水也不解渴），幾乎身體應有分泌液要滋潤的地方都非常乾燥。尤其秋冬較乾燥的天氣會讓這些症狀加劇，症狀時好時壞、延續多年，診斷「乾眼症」。





眼球和照相機的比較

■ 似照相機

- 鏡頭蓋：眼瞼
- 鏡片組：角膜、水晶體
- 快門：瞳孔
- 感光組：視網膜
- 訊號傳遞：視神經
- 成像：大腦

乾眼症定義

- 主要破壞人體的外分泌腺如唾液腺、淚腺、皮脂腺等，初期症狀並不明顯。剛開始病患會誤以為只是生活作息不正常，或天氣乾冷而造成延遲就醫，或被誤診，由於這種病症屬慢性病，所以有時候要5、6年，甚至10年才會變嚴重。乾眼症一旦發炎的持續受刺激，水腫會變得更厲害，產生更多發炎阻塞眼，便會造成眼睛乾澀刺癢、異物感、畏光、易流目油（眼淚）、紅眼困難等症狀。

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. 「次發性淚液分泌不足」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. 「次發性淚液分泌不足」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. 「次發性淚液分泌不足」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。

- 以往眼部黃斑部病變問題，大多發生在年紀較大者身上，但眼科醫師發現，現在罹病的年齡層有下降趨勢，尤其高度近視可能是主要原因。醫界除自國外引進治療外，也呼籲民眾需注意視力保健。
- 乾眼症慢性發炎的疾病，即使平日沒有症狀，但只要疏於保養控制，秋冬季節就容易急性發作。

乾眼症臨床表現

- 天氣忽冷忽熱，早晚溫差變化也大，一名40歲的女性上班族，長期在電腦前工作，每天使用電腦超過10小時，常自覺眼睛疲勞。
- 眼睛會「酸」近距離看電腦。造成眼睛疲勞，引起神經疲勞這也就是為什麼電腦看久了會頭痛的原因。
- 眼睛會「澀」眼睛太過專注在電腦上 眨眼次數減少，淚液快速蒸發，眼睛乾燥。

周痺，日久傷陰化燥

中醫—理 感受風寒濕邪，瘀血阻絡，血脈不通，日久邪氣化燥傷陰，累及皮膚黏膜、肌肉關節。

中醫—法 化瘀除痺，滋陰潤燥

中醫—方 知柏地黃丸 甘露飲 知母飲

中醫—藥 知母 黃芩、知母、甘草、黃連、大黃

最好根據病情，適度「因病制宜」，這樣才能達到「治半功效」的好處。

中醫治療乾眼症

- 中醫觀點來說，初期實屬熱症，但熱勝傷陰，故時間一久，所有身體該分泌的潤滑液都被體內火氣烤乾，因此中醫治療重點在於減緩其不舒適感，及減緩病症趨於嚴重的時間。
- 初期可運用清熱解毒、瀉腑通熱法，降低體內火氣，如龍膽瀉肝湯、黃連、黃芩等藥；
- 接著才使用滋陰潤燥藥，如麥冬、玄參、石斛、生地、白木耳等促進皮膚和黏膜的潤滑度。
- 證實可以抑制IgE的產生及肥大細胞釋放生物活性物質的作用，可說是標本兼顧處方。

- Anethole Trithione----八角
- 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: Ref: Zhonghua Yan Ke Za Zhi 2009Zhonghua

- 想要控制乾眼症，就必須多管齊下，包括生活環境的改善，藥物的治療，以及發作時的即時處理。

乾眼症禁忌飲食

- 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）、油炸物、辣椒、胡椒、蔥、蒜、芥末、沙茶醬等辛辣厚味，荔枝、龍眼、芒果、榴槤等熱性水果；咖啡、茶葉等具有刺激性的飲料也都需要避免。
- 多吃有膠質的食物如秋葵、海珊瑚、海石花、昆布、川七葉等均衡之飲食、不偏食；均衡飲食是均衡攝取各類食物，平時飲食習慣要避免偏食，食物的種類愈多愈好。

- 多吃富含維他命A的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄等、C、E之蔬菜及水果，少吃油炸食物在到達細胞以前會被胃腸道消化，轉變成為葡萄糖、脂肪酸以及胺基酸。經由血液運輸進入細胞，接著在各種不同的酵素幫助下，在細胞中與「氧」化合，共同產生化學反應。「氧化反應」目的就是釋放出龐大的能量，以供給體內的細胞以及各部位或生理系統使用，維持生命。
- 儘量晚上11點前就寢，多做些運動，可調整體內免疫功能的失調，促進氣血循環，減緩身體不適。

- 忌口並非絕對，如果一概禁忌飲食，不但對疾病的恢復沒有益處，時間久了勢必因身體缺乏某些營養物質而有損健康。總之，既不能生病就樣樣食物都不能吃，也不能毫無禁忌樣樣食物都吃下肚，最好根據病情，適度「因病制宜」，這樣才能達到「治半功效」的好處。

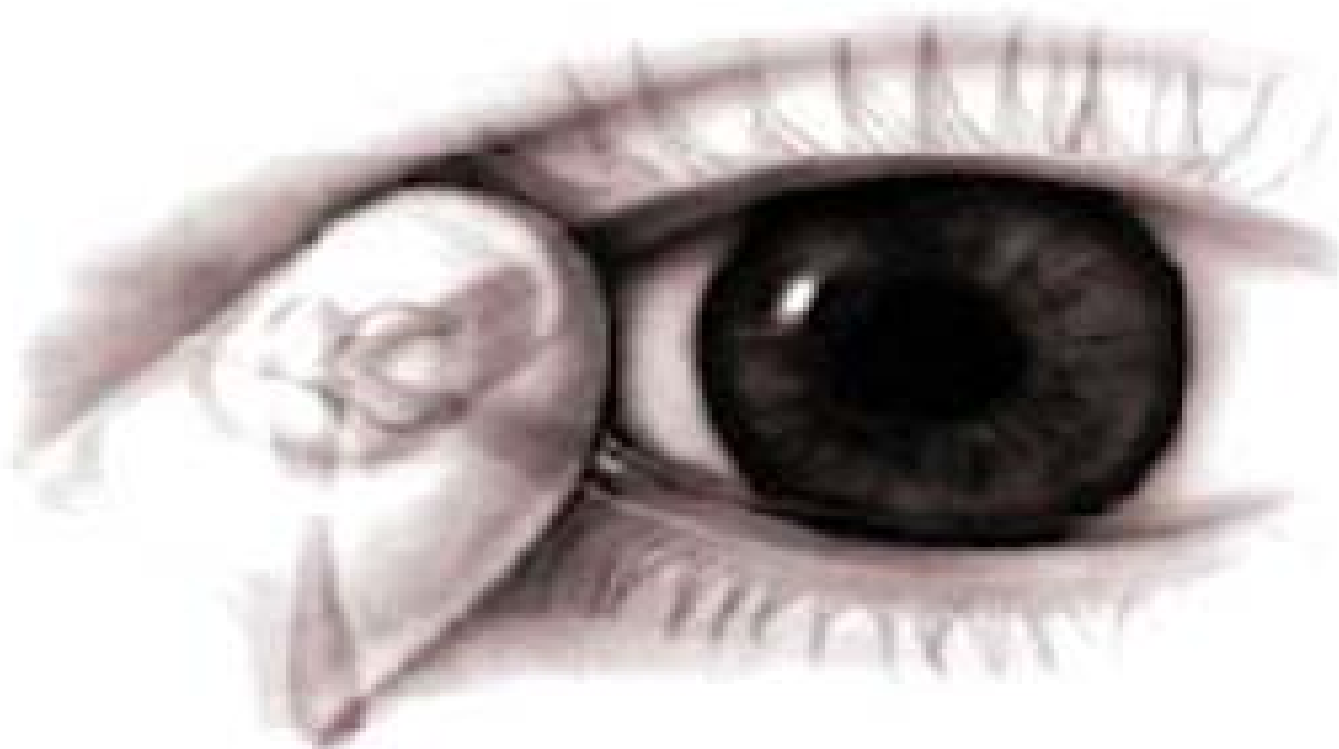
- 中醫由古至今在治療乾眼症方面累積相當多的經驗，再加上現代醫學對於過敏性疾病發病機轉的了解，結合中醫藥現代研究，以中醫免疫學為基礎結合辨病用藥，不但可以改善過敏體質、增強抗病能力，也可以清除緩解乾眼症局部病理反應，療效是肯定的。

- 高度近視者要特別注意生活中的眼部護理，包括長時間工作，要讓眼部有適度的休息，休息方式不只是閉眼，而是要朝4到6公尺遠處凝視，飲食方面也要多吃深綠色蔬菜。

- 除了遺傳體質外，周遭環境-溫補、乾燥食物或食補也是誘發氣喘的重要原因。
- 咖啡、茶葉等具有刺激性的飲料也都需要避免。
- 上呼吸道感染、濕度和溫度變化、空氣污染等。

眼睛出問題了？後溪穴

- 後溪穴——
- 這是小腸經上的一個穴，位於小指外側(尺側)，即第五掌指關節處。把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭，也就是在第五掌指關節後的手掌橫紋頭處。這個穴是奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣，調頸椎，利眼目，正脊柱。臨床上，它可以調整長期伏案或在電腦前學習和工作對身體帶來的一切不利影響，只要堅持，百用百靈。
- 用這個穴位非常簡單，而且容易堅持。我們坐在桌子旁，把雙手後溪穴的這個部位放在桌子沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激效果。每次刺激3到5分鐘，每個小時刺激一次就足夠了。



人工淚液對乾眼症有效嗎？人體有自然的反射動作，所以當眼睛很乾燥時，眼睛會自然分泌淚液。

如果太依賴人工淚液的話，反而會使 **分泌淚液這項自然反射機制減弱**，基於此點，醫務室建議大家千萬不要常點用人工淚液。

乾眼症醫師建議

1. 用力眨眨你的眼睛眨眼可以避免眼睛過於疲勞和乾燥，請先用力閉上你的眼睛，再睜開。
2. 看近 看遠調節眼肌，眼睛看遠又看近，則是為了調節你的**眼部肌肉放鬆到睫狀肌，讓它恢復彈力**。
3. 在看電腦時，每30 分鐘至少要休息5分鐘，休息時可以轉轉眼球，眼部操，消除疲勞鬆弛眼睛以外，還有什麼方法可以預防「電腦視覺症候群」。
4. 補充眼睛營養，可以多吃富含維他命A的食物，如胡蘿蔔、菠菜、蕃茄等。
5. **多休息、勿勞累、勿熬夜，對組織損傷是非常重要的針藥並用治療。**