

三十歲的童小姐是高速公路楊梅收費站的工作人員，因為患有乾眼症已困擾多年，雖然經常使用人工淚液，但是效果仍然有限。夏天強烈的陽光與乾熱的空氣，讓原本的乾眼症更是雪上加霜，眼睛乾澀灼熱不舒，即使每小時點一次人工淚液，仍然沒一會就乾到快張不開眼睛。一外出眼睛就快眯成一直線，連在夜間也相當畏光，每次想到要上班就一個頭兩個大。面對炎炎夏日卻因乾眼症無法外出活動，心情十分鬱悶。現在正當日文檢定考前衝刺，但是書沒看多久眼睛就痠澀到不行，真是讓她很憂鬱。朋友建議她不妨試試中醫，來診經診斷辨證體質屬於肝血不足，外有暑熱傷津。

童小姐接受針灸眼睛周圍穴位如睛明、攢竹、承泣，並配合中藥內服明目養血清熱藥物。才第一次治療就有明顯改善。最令她感到驚奇的是，在留針二十分鐘期間，原本乾到不行的眼睛卻奇蹟似的慢慢濕潤起來，有種久旱逢甘霖的無比舒適感！三天後回診時，她笑咪咪的說眼睛異物、乾澀感已有改善，原本充血的眼睛已消失泰半，也不再一直眯眯眼了。她很有信心的持續治療並搭配以菊花、枸杞等藥物特製的明目茶隨時飲用。一月後眼睛乾澀畏光顯著改善，不須要經常點人工淚液，不再害怕上班，也可以全力準備日文檢定考了！

乾眼症是一種患者會覺得眼睛乾澀、疲勞、視力模糊、眼皮沈重的感覺，也有可能出現燒灼感、異物感，與慢性結膜炎的症狀很相似。但是乾眼症的患者通常會發覺到如果置身於溫暖或加速淚液蒸發的環境下(如冷氣房)，症狀會更加明顯。

一般而言，淚水的分泌會隨著年齡的增長而減少，所以乾眼症的病患也以年長者居多。但是近年來由於上班族長時間使用電腦或上網眨眼次數明顯減少，導致淚液分泌不均，加上長期待在冷氣房中使淚液蒸發加快，所以年輕的患者也迅速增加。患者應定期到眼科醫師處追蹤治療，遵循醫師的建議不熬夜且睡眠充足，盡量少吃刺激性的東西，多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物，定時休息，每用眼一小時休息 5~10 分鐘，並且經常熱敷按摩眼睛及使用人工淚液。

中醫認為五臟六腑之精氣皆上注於目，因肝開竅於目，故以肝和眼睛關係最密切。眼睛周圍有許多經絡通過，藉由針灸或按摩刺激周邊穴位，可達到放鬆眼球睫狀肌、刺激淚液分泌，有助於改善諸多眼科疾病。除了中藥外，針灸更是治療多種眼疾的一項利器。當您已經接受眼科的治療時，不妨同時配合中醫治療，內服（中藥與食療）、外用（針灸與穴位按摩）多管齊下，相信能幫助您眼睛不再乾旱，再度擁有水噹噹的動人雙眸。

（乾眼症 韓豐隆醫師 聯新電子報）

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。