

親愛的，我的眼睛缺水了!!

[發表醫師] :林佳瑜 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2009/5/25

據統計，乾眼症患者約佔眼科門診的百分之六十以上，其中又以中、老年人佔大多數，但事實上由於現代生活型態及飲食的改變，長時間的熬夜、使用電腦，加上嗜食辛辣刺激性食物，於是發現老年乾眼症早已悄悄地盯上了年輕人了。

什麼是乾眼症呢？在正常情況下，我們的眼睛表面會覆蓋一層薄薄的由眼淚所形成的保護膜，其主要是來自於眼皮上的一些腺體，由脂質、淚液及黏液三者共同構成，稱之為淚膜；淚膜內含有許多營養物質與免疫物質，對眼球有溼潤和保護的作用，並可提供眼部一個清晰的屈光界面，而每眨眼一次就會形成這樣的一種保護膜。而不論是什麼原因引起這層保護膜出現了質或量的異常，如分泌減少、成分發生改變或穩定性下降等，而引起眼睛出現一系列的症狀，甚至眼表損害，則稱之為「乾眼症」。

乾眼症會出現哪些症狀呢？初期常見的症狀有眼皮緊繃沉重、眼睛乾澀、搔癢、視物模糊，刺痛、灼熱、有異物感，磨沙感，有時會紅癢或流眼淚、黏稠分泌物，或畏光、視覺疲勞及視力波動等不適，情況嚴重者可造成角膜炎、角膜上皮缺損或角膜穿孔、眼瞼結膜炎，甚至影響視力造成失明，千萬輕忽不得。

乾眼症能治好嗎？截至目前為止西醫並無一良好的治療方法，多半是使用人工淚液來增加眼睛的保濕度，以減低不適感及避免角膜的損傷。在中醫而言，乾眼症屬於「白澀病」，與躁毒有關，同時病人多有肝腎陰血不足或其他本虛的問題，除可藉由辨證分

型給予內服藥外，亦可配合針灸、按摩穴位來增加療效，加上食療法(如百合綠豆湯、玉竹茶、人參紅棗飲...等)輔助，同時要求患者調整生活作息減少熬夜，睡眠充足、均衡的飲食、多眨眼、縮短佩戴隱形眼鏡的時間、正確使用電腦(包括使用時間、燈光及姿勢)、不在強光或光線不足下閱讀或看電視、平時可多熱敷眼部(10 分鐘左右)、適時補充水分及減低空調的使用...等，多管旗下，均可發揮一定的療效，緩解乾眼症，於是「親愛的，我的眼睛又再水汪汪囉!!」。

!!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。