

傳統醫學科

- 學經歷 ● 中國醫藥大學學士後中醫系
大葉大學運動健康管理學系碩士
高雄榮總傳統醫學科主治醫師
郭綜合醫院中醫科主治醫師
財團法人慈濟醫院大林分院中醫部總醫師
財團法人慈濟醫院大林分院中醫部住院醫師

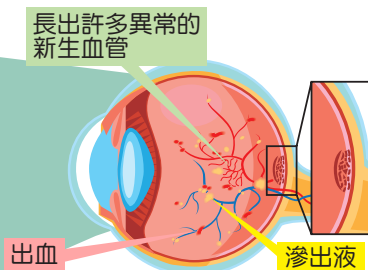
- 專長 ● 中醫婦科 | 針灸



主治醫師 喬韻文



乾眼症的 中醫治療



現代人不分年齡皆重度使用 3C 產品，導致許多人都有乾眼症的問題，目前醫學認為乾眼症的成因有很多種可能，除了須考慮生活習慣，像是是否過度熬夜、3C 產品的使用過久、長時間處在冷氣房，以及有佩戴隱形眼鏡的習慣等，還須考慮如自體免疫疾病、乾燥症、糖尿病等多種慢性疾病等都會對眼睛造成影響。一般來說，乾眼症常見的症狀為感覺眼睛乾澀、有異物感、甚至結膜發紅，嚴重時甚至乾燥到角膜破掉、畏光、迎風流淚、疼痛等現象。其他某些藥物（如抗組織胺、抗焦慮藥物等）或曾做過眼部手術後（如近視雷射），也會造成淚水分泌不足。而眼睛持續不舒服往往會使患者眼皮沉重疲倦，如果不加以改善就可能影響到平日的工作及生活。

病患李先生因乾眼症症狀影響到生活，到西醫眼科就醫，在醫師的指示下正確使用眼藥水後，整體症狀已有進步，但一日多次眼睛不適仍反覆出現，讓他整日精神倦怠，後經由友人介紹接觸中醫治療，在中醫師使用針灸針對眼睛周邊常見穴位（如：攢竹、童子膠、絲竹空、承泣等）進行針灸，以加強眼部氣血循環及放鬆眼周肌肉，並在中醫師的建議下搭配符合體質的中藥後，李先生

感覺眼睛乾澀及脹痛緩解，同時也接受中醫師建議可以在家自行局部輕柔的按摩及每日搭配 10-15 分鐘眼週熱敷，經數次後，其眼睛不適感減緩很多，雖然還是沒有辦法完全不影響到生活及工作，但整體狀況有改善，所以李先生對針灸及中藥感到滿意且願意持續治療。

在中醫經典黃帝內經中《素問·宣明五氣篇》有記載：「五臟化液，心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。」所以從中醫的角度會認為淚液與肝的關係密不可分，因此在治療乾眼症會以肝為主要治療方向。臨床上依照病患的體質加以調整，如果是容易眼睛紅痛、分泌物多且黃的患者，常選用洗肝明目散；年長者視物乾燥且模糊則常選用杞菊地黃丸；如果是氣血容易虛弱的婦女則可以滋腎明目湯等方劑加以調養。大部分的病患在使用針灸搭配中藥後往往反饋良好，所以若有這類問題，除了使用西藥，同時可以搭配中醫治療取得更好的療效，但終歸生活習慣的調整才是最重要的一步，不要過度用眼、適度的休息、飲食上適度補充蔬果及水分、減少待在冷氣房內才是最佳的作法。