

# 眼睛乾到想閉起來？ 你以為是用眼過度，其實是體質在作怪

你曾經有過這樣的經驗嗎？盯著螢幕一整天後，眼睛乾到想一直眨眼，甚至點了眼藥水還是覺得不舒服？乾眼症已經成為現代人常見的困擾，看似只是小問題，但長期下來，不僅影響生活品質，也可能造成角膜受損。隨著 3C 產品普及與用眼時間增加，乾眼症已逐漸成為現代常見的健康困擾。

從西醫觀點來看，乾眼症是由於眼睛內的淚液分泌量不足、淚液蒸發過多或淚液分佈不均勻，導致眼睛表面無法保持濕潤所致，常見原因包括長時間盯螢幕導致眨眼次數減少、配戴隱形眼鏡、環境乾燥，自體免疫疾病，以及年齡增長所造成的淚腺功能退化。治療上多以人工淚液、抗發炎眼藥或熱敷等方式改善症狀，確實能在短時間內提供緩解。

然而，從中醫的角度來看，乾眼症並不只是「缺水」這麼簡單。《黃帝內經》中提到「目得血而能視」，說明眼睛的正常功能有賴於氣血的滋養與濡潤。臨床上常見的乾眼體質，多與「肝血不足」、「腎陰虧虛」、「陰虛內熱」或「脾胃虛弱」有關。當體內陰液不足，無法上承滋潤眼睛時，就容易出現乾澀、疲勞，甚至伴隨視力模糊或異物感。

特別是在現代生活型態下，長時間用眼、熬夜、壓力大、飲食不忌口，都會進一步耗傷肝血、腎陰與脾氣，使乾眼症反覆發作。有些患者同時還會出現口乾、睡眠品質不佳、肩頸緊繃等情形，這些其實都是體質失衡的表現。在治療上，中醫依照個人體質辨證治療，除了中藥調理外，針灸亦可作為輔助方式，透過刺激相關經

絡穴位，例如：攢竹、睛明、太衝等等，促進氣血循環，改善不適。

## 日常保養同樣相當重要

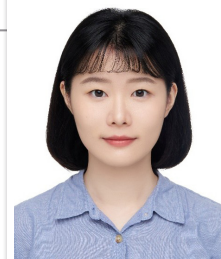
1. 正常的生活型態，不熬夜。如需長時間看書或操作電腦者等，建議每隔 50 分鐘，必需休息 5-10 分鐘；同時也應刻意增加眨眼次數，避免淚液過度蒸發。
2. 均衡的飲食，少吃刺激性食物，多吃富含維生素 A、C、E 的水果及食物，可適度攝取有助於滋陰養血的食材，如黑芝麻。
3. 皮脂腺開口位於眼瞼根部，可自行熱敷或輕輕按摩眼瞼周圍，讓其通暢。
4. 隱形眼鏡勿配戴超過 8 小時。

乾眼症的改善不應僅止於症狀緩解，而是需要從生活習慣與體質調整雙管齊下，不僅能暫時舒緩不適，更有機會從根本改善眼睛乾澀的問題，才能真正守護雙眼的健康。

## 作者介紹

傳統醫學科

**蘇玟** 住院醫師



### 【現職】

• 傳統醫學科 住院醫師

### 【學歷】

• 中國醫藥大學 學士後中醫系

### 【專長】

中醫內科：感冒、胃食道逆流、失眠、高血壓

中醫針灸科：肌肉痠痛