

在眼睛的表面，分成三層不同的成份：黏液層、淚水層、油脂層，不論哪一層出了問題，造成淚液分佈不均勻或過度蒸發，淚液無法適當的滋潤眼睛，便會引起乾眼症的發生。常見症狀包括眼睛乾澀、有異物感、容易覺得疲倦而不斷眨眼、閉眼，或者風一吹眼睛就不舒服，甚至眼睛紅、灼熱感、畏光等等。

乾眼症特別會出現在一些年齡較大的人、更年期前後或服用避孕藥的婦女、配戴隱形眼鏡者、部分自體免疫風濕疾病患者(如乾燥症)、骨髓移植患者，或長期在冷氣房工作，需要長時間用眼(如電腦、手機等)工作的人。

中醫觀點

中醫認為淚液是人體津液分佈的指標之一，因此要改善乾眼症的症狀，首先要從津液的生成及分佈著眼。其中特別與五臟六腑中的肝、腎功能關係密切。中醫理論「肝開竅於目」、「肝腎同源」因此治療重視養肝血、調補腎陰陽。

利用中藥或針灸治療乾眼症，主要是為了由內而外調理體質，因此對於長期仰賴點人工淚液的患者，或因年齡老化、更年期荷爾蒙改變等引發乾眼症的患者，中醫著重改善淚液的品質，有效緩解乾眼症的不適。

「神就是光，在祂裏面毫無黑暗。——約翰一書1:5」

自我保健

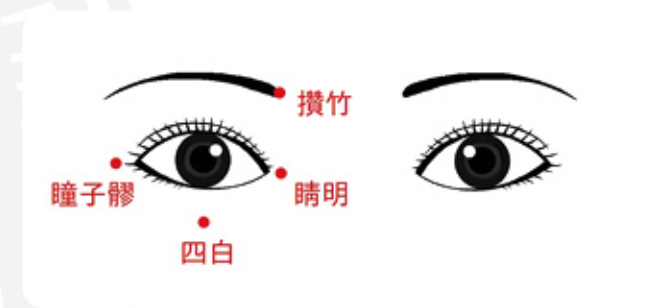
1. 養成良好的生活作息：要有充足的睡眠、不日夜顛倒、不熬夜，盡量在晚上十一點前就寢。
2. 不用眼過度：要定時讓眼睛休息，尤其是長時間打電腦等需要耗眼力的工作，容易惡化乾眼症的不適；每30至40分鐘應休息10分鐘。
3. 身體的姿勢與緊繃會影響氣血輸送，應半小時起身活動，舒展身體。
4. 均衡的飲食：適量飲水，辛辣烤炸食物會產生火往上影響眼睛，應避免，盡量食用平性食物，或適合自己體質的各類天然食物。需要長時間待在冷氣房工作，更要注意適量飲水、與適時閉目休息。

5. 可用熱敷袋或熱毛巾溫熱敷，可減輕疲勞並增加淚液分泌，每次5-10分鐘，每日3-4次。

6. 適度按摩眼睛周圍的穴位。

穴位保健

透過按摩眼睛周圍的穴位，如：攢竹、睛明、四白、瞳子膠等，活絡眼睛周圍的氣血循環，以改善乾眼症不適。



注意：按摩時，必須注意這些穴位都是位於眼睛周圍的骨頭上，千萬不可直接按壓眼球，以免造成眼睛的傷害。

眨眼操

在正常的情況下，人類眼睛每分鐘眨眼約22次，可有效讓角膜上每一點佈滿淚液，但是當我們在專心做事，如看書、看電視、電腦等，每分鐘眨眼的次數便會降低至約7-10次，容易造成淚水蒸發過多、淚水補充不足、淚膜不穩定等情形。因此經常透過簡單眨眼操，讓淚液分布均勻，可以減緩眼睛不適。

利用一分鐘時間進行眨眼動作

①閉眼2秒→②緊閉雙眼2秒→③睜開2秒
重複15次

養生茶飲

使用菊花、枸杞、地黃、決明子、黃耆等中藥材適量，加水煮開後，轉小火煮15分鐘即可。能養肝腎，滋陰明目。

『以上茶飲或藥膳，可諮詢專業中醫師根據個人體質加減用藥。』

自我評量(是非題)

- () 1. 乾眼症要少吃辣椒、胡椒等刺激性食物。
- () 2. 乾眼症保健要有充足睡眠，建議晚上十一點前就寢，不可於床上使用手機。

請寫下您的問題：

參考資料：

柯富揚(2021)·眼睛疲勞看中醫，護眼保眼好清晰·消費者報導雜誌，482，4-9。

沈儀雯(2018)·乾眼症離我遠去·彰基院訊，35(6)，26-27。

林佑彥(2020)·眼癢力，城邦文化出版社。

制定日期：2010年4月

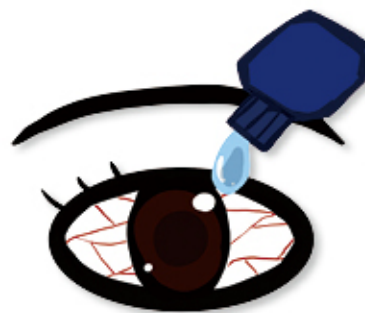
修訂日期：2024年2月（第七版）

編碼：5617-單張-中文-022-07

○	○	查詢
乙	↓	諮詢

中醫

乾眼症保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。