

中國約兩成半人患乾眼症 中醫幫你分析成因

導語：我們身上有個器官，每天必須頻密使用，只有睡覺的時候才可休息下來——這就是一雙靈魂之窗。然而我們因為過度耗神，常有眼睛疲倦或乾眼症的問題，不單影響視力，亦會異常不適，是不可輕忽的文明病。

據統計，中國約兩成半人口患乾眼症。乾眼症是由於淚水的數量不足或質量差甚至淚液過度蒸發，造成淚液無法適當的保持眼球表面濕潤度，導致眼部乾燥綜合症。嚴重的眼幹可會導致角膜上皮損傷，造成角膜病變，引起角膜潰瘍，甚至破壞正常視力。

乾眼症屬中醫白澀症、乾澀昏花症的範疇，徵狀包括眼幹（例如切洋蔥時無淚）、眼澀、眼矇、痕痛、感覺有沙或有異物入眼、怕光和眼睛容易疲倦等。值得留意，淚眼汪汪也是乾眼症的徵狀，原因是眼睛為了舒緩乾澀感而反射過度，令腦神經過度刺激而使淚水分泌激增。

案例分享：

姓名：Ivy

年齡：40 / 女性

工作：採購員

生活習慣：平素配戴隱形眼鏡，長時間在冷氣房工作，時而熬夜，日以繼夜使用電腦，還要經常開車。幾個月來，兩眼老覺得乾澀，並有些灼熱感，在市面上買了眼藥水來滴，一直不見效。

診斷：肝陰不足加之用眼過勞導致乾眼症。

成因：

1.肝陰不足：黑睛屬風輪，在臟為肝，肝開竅於目，淚為肝之液；肝藏血，津血同源，生理上相互補充，病理上相互影響，若感染風熱、暑熱或燥熱之邪而灼傷陰液；或情志不遂，氣鬱化火，導致陰血不足，津液無以化生，故兩目乾澀。

2.腎陰不足：肝屬木，腎屬水，腎水可以滋養肝木，加之腎陰為一身陰液之根本，若先天不足、過勞、夜瞓、睡眠質素欠佳、產後失調、孕期、哺乳期或久病而耗損腎精，導致腎陰不足，水不涵木，令肝火旺，從而導致乾眼症。

3.氣血不足：老年體弱、元氣不足或久病體虛者，因氣虛血損而致氣血長久不能潤養雙目，目珠乾澀無光澤，甚至會血絡閉阻，濡潤無源，以致目失血養而不得視。

4.脾肺濕熱：過食辛辣油膩或飲酒過度者，脾肺兩經濕熱傷陰，薰蒸於目亦可致此病。

5.外因：環境污染、手術或頭面骨移位等可傷及眼部脈絡，使津血不能潤澤雙目，且久視傷血，血虛則津虧淚少，目失潤澤而出現目珠乾澀感、異物感、燒灼感及視力下降。

6.用眼過勞：長期盯著螢幕或書本，為許多乾眼症之主因。過度用眼力會耗損相當多的氣血與能量，“久視傷血”，此“血”泛指滋潤營養身體組織的重要物質。一般，當身體有所不足時，最先被犧牲的就是次要的、對生命無即時威脅的機能或組織。在眼睛而言，當用眼過度，大量氣血與能量被消耗在視力上，相對較次要的淚水預算就被縮減。且眼睛過度運轉所產生的代謝廢物也會堆積在眼球周圍，阻礙營養物資的輸入，繼而導致眼睛乾澀、疲累。

乾眼症非一日可成，人體內的氣血及能量是有限的，長期過度損耗，“國庫”能不虧空嗎？結果，稍為使用眼睛即感乾澀，甚至在沒有刻意過勞下，雙目都是終日眼幹。其實除了眼睛乾澀外，其它組織臟器亦必受牽累，患者可有頭痛、耳鳴，口、舌、咽喉、鼻腔乾燥、皮膚乾燥、搔癢、脫皮等等，乃至“上火”的種種症狀。

若果不幸出現乾眼症，可嘗試以下方法處理：

針灸：針刺百會、睛明、攢竹、足三裡及光明等穴，除有效疏通經絡，讓氣血順利運行，提升眼睛的濡養外，還可有助眼球睫狀肌的放鬆，刺激淚液分泌，有效改善乾眼症。此外，乾眼症患者平時經常按摩眼睛周圍穴位也可以緩解乾眼症的不適。