

TV版

# 青光眼的日常保養

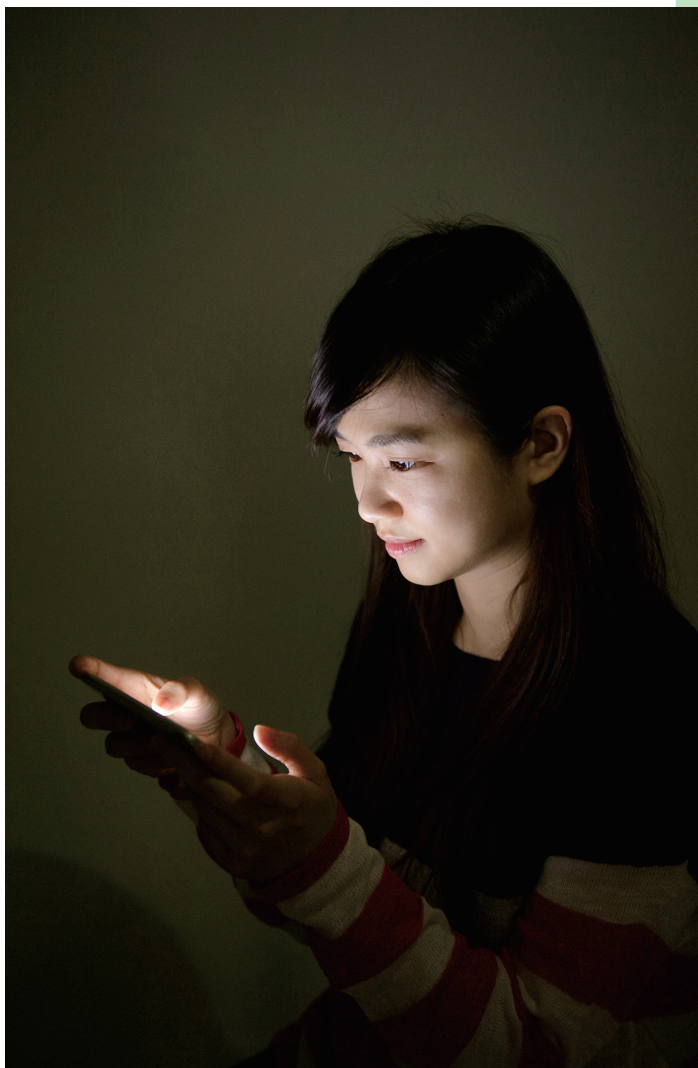
整理／羅怡如 資料來源／臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

**眼**睛是靈魂之窗，因此保養眼睛一直是健康保健不可或缺的一塊，常見的眼部疾病包括：青光眼、白內障、乾眼、黃斑部病變等，眼部疾病發生年齡除了以往常見的老年族群外，隨著 3C 產品使用的增加，眼部疾病的分布年齡已有下修趨勢。

市立聯合醫院中興院區眼科曾為

## 如何預防青光眼？

A：假若你年過四〇，必須每年一次接受檢查（測量眼壓，檢查眼底，必要時做視野檢查），確定有無青光眼。若家族有青光眼病史，或身體疾病，如糖尿病、血管硬化、貧血，則屬罹患青光眼之高危險群，更要提高警覺。若患有青光眼，則須定期接受眼科醫師指導用藥。只要早期診斷早期治療，青光眼引起的眼盲是可以防止的。



一萬多位平均年齡三〇歲的新竹科學園區電子新貴做視力檢查，結果發現，長時間、近距離而耗眼力的工作，對他們的眼睛造成極大傷害。有高達四成的受試者近視超過六〇〇度，是高度近視，比起台灣平均三成人有高度近視，多出一成左右。這些高度近視的人，發現有高達五成五合併有視網

膜病變，四成一更罹患高眼壓或青光眼。更嚴重的是，這些患有眼睛疾病的科技新貴，只感覺到自己視力衰退、模糊，根本不知道自己暴露在失明的危機中。

對於青光眼可是一點也不能輕忽，關於青光眼的保養，相較於西醫用的眼藥水或是手術，中醫使用中藥調理



也能提供另一種選擇來鞏固視力。

### 症狀出現 及時就醫診斷

青光眼為視神經病變之目疾，會造成視野的縮小及視力喪失，它與眼壓的升高雖非絕對但是有相當大的關係。青光眼大致可分為兩類，一為隅角閉鎖性青光眼，此型青光眼與眼壓的驟然或間歇升高有關，容易有自覺疼痛的症狀，需馬上治療，若處理太晚，可能在症狀發生後幾天就失明。

另一類為隅角開放性青光眼，正常眼

壓性青光眼占絕大多數。正常眼壓性青光眼由於隅角無閉塞，因此眼壓不會突然升高，在初期幾乎沒有症狀，神經受到慢性壓迫，視野逐漸缺損，由於兩眼會相互彌補視野的缺損，較難有自覺症狀，疾病進行到相當程度，才會感覺視力模糊而就診。

在中醫典籍中，並無「青光眼」之病名，但有與此病相近的臨床記載，如其發病時瞳神內顏色的改變描述為「綠風障」、「青風障」等，或以常見之頭痛症狀命名為「雷頭風」、「偏頭風」等。歷代中醫醫家對於「綠風障」、「青風障」、「雷頭風」、「偏頭風」之病因有著各自的觀點，總體歸納與「風、火、痰、濕」等因素較有關係，治療需結合實際狀況，審慎用藥。多數中醫認為心理狀態會影響病情，因此需要注意保持心情放鬆，避免情緒波動過大。

在日常調養上，青光眼患者需注重均衡營養，避免辛辣和酒、濃茶、咖啡等可能引起眼壓升高的飲食，並注意保持大便暢通。其次，生活應放慢步調，多讓眼睛休息，少看電視、少滑手機等，少讓眼睛

暴露在強光、閃光下。若因在空氣不良或粉塵環境中，眼睛感到刺激、灼熱或脹腫時，處理的第一步應是去洗洗臉，洗去眼睛周遭可能引起不適的灰塵、粉塵，而後讓眼睛多加休息。

此外，眼壓不高的青光眼患者，可能為緊張焦慮、熬夜、睡眠過少所致，應避免生氣、焦慮，以樂觀寬廣的胸懷處事待人，儘量減少工作量，改變熬夜的睡眠習慣，保持睡眠充足。

造成眼睛發炎以及青光眼的可能原因有非常多，唯有及時診斷與正確治療，才能防止眼睛受到永久傷害。一般民眾如果出現視力模糊減弱、頭痛嘔吐、眼睛紅痛等症狀，應盡速就醫以免延誤病情。

### 愛眼護眼 就藥亮晶睛

眼部疾病一般可以使用眼用藥品做為治療，而平時更可以藥膳做為眼部保養。

正確使用眼藥產品，才能發揮最大的治療效果。臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科藥師吳儀蓁說，常見的眼用藥品劑型包括：溶液劑、懸浮液、藥膏或凝膠。這些不同劑型能夠依





不用的茶葉吸收後丟入一般垃圾桶，以避免環境汙染。

吳儀秦提醒，眼睛的日常保養除了眼用藥品與藥膳外，最好的方式還是要多讓眼睛休息、使眼睛達到充分的滋潤、適當的遮陽等，若有糖尿病應謹慎控制血糖以避免視神經病變，再配合眼藥治療及藥膳同時保養，才能達到最佳效果。

### 規律生活 茶飲來調理

古代《內經》提到：「五臟六腑之精氣皆上注於目」，眼睛的好壞也與體內臟腑有關，內服中藥調理也能幫助眼睛的修復。市立聯合醫院林森中醫昆明院區表示，中醫在青光眼的治療

照不同需求，調整藥品停留在病人眼部的時間，使其達到所需要的效果。需要點到多種眼藥水時，兩個藥水需間隔五分鐘，若同時使用不同劑型，需依照吸收程度先後使用，使用順序為溶液劑優先，其次依序為懸浮液、凝膠，藥膏則是最後使用，不同藥品中間亦須間隔五分鐘，以達到最好的吸收。

眼藥的保存方面，除非特別需求，否則不需要刻意冷藏，置於常溫二五度以下即可。一般眼藥水開封之後，無論用完與否，建議一個月後丟棄，以避免細菌汙染進而影響治療效果。丟棄時應避免倒入馬桶或水槽，可將藥水用廢紙或

上分為實證與虛證兩種體質，實證為肝鬱化火，多為西醫所謂的急性青光眼，常使用龍膽瀉肝湯來幫助清肝瀉火、疏肝解鬱，能降低眼壓；虛證是肝腎陰虛所致，比如慢性青光眼，和糖尿病、高血壓控制不良、家族遺傳、近視或遠視有關，會隨著年紀增長，視力越來越

模糊、視野越來越窄，可用補益肝腎的杞菊地黃丸、明目地黃丸等延緩病程。擔心罹患青光眼，或本身已有青光眼，應注意定期做眼底、眼壓檢查。在生活上，應維持規律生活、心情穩定，避免熬夜及情緒激動，以免眼壓升高。

另外推薦三款茶飲：

#### 一、決明子養肝茶

材料：決明子二錢、薄荷二錢

作法：決明子，薄荷浸泡五〇〇毫升的熱開水，悶一〇分鐘後即可飲用，非常便利。

功效：決明子能照顧眼睛，同時具潤腸通便的效果，幫助降眼壓、除便秘；薄荷性味辛涼，能夠疏肝解鬱、放鬆心情，所含的揮發油具有清熱消炎的功





## 動動眼球 保養眼睛

隨著 3C 等產品深入生活之中，民眾使用這些產品頻繁，但卻沒有讓眼睛好好休息，眼睛出現疲勞的現象相當多，要如何保護眼睛，衛福部提供眼睛健康操，只要花一點點時間就可以達到舒緩眼睛壓力的效果喔！

- 一、將眼睛閉起來，眼睛向右看，將眼球向右轉到底，停三到五秒，再向左看，也是停留三到五秒。
- 二、接下來換向上看，停留三到五秒，再向下看。
- 三、最後順時鐘轉一圈，再逆時鐘轉一圈。
- 四、重複上述動作十次。

洗澡時，可以用熱毛巾來敷一下眼睛，可以達到促進血液循環的效果。須留意，熱毛巾敷眼睛時間不要太久，若是敷完眼睛會變紅或出現血絲，建議改用冰敷。



效，緩解眼壓高時的疼痛，進而預防青光眼發生，控制眼壓不增高。

### 二、杞菊明目茶

**材料：**枸杞一〇克、菊花六克、紅棗二枚

**作法：**將藥材洗淨放入鍋中加水一千毫升煮沸後，再小火燜煮五至一〇分鐘即可。

**功效：**枸杞為茄科植物，有豐富的胡蘿蔔素及維生素 A、B 和鈣、鐵等眼睛所必須的營養物質，故有明目的功效，

甚至可以抗衰老及抗三高，搭配白菊花也能補肝明目，對於慢性青光眼效果較佳。

### 三、桑杞茶

**材料：**桑葉一〇克、枸杞一五克、決明子一〇克

**作法：**以二〇〇毫升的熱開水沖泡飲用，約喝一半量後可再加水回沖繼續喝約一、二次，適合於眼睛酸澀者服用。

**功效：**桑葉有洗肝明目的作用，身體虛寒者則不宜過量服用。

除此之外，民眾也可以用按摩的方式來紓解眼睛的疲勞，用手指輕輕按摩眼眶下緣的骨頭，再從眼頭按壓到眼尾，注意不要壓到眼球，只要輕輕骨頭邊緣的部分，接著輕輕按壓眼眶上緣的骨頭。按摩有助於放鬆周圍的肌肉，並促進血液循環；最後可以按壓眉頭的部分來紓解疲勞，經常做眼睛操及按摩，可以幫助眼睛減少疲勞。