

◀使用加濕器增加環境中的濕度，可以改善眼睛乾燥的症狀。



◀調查顯示，每日平均使用電腦三小時以上，多數人會出現眼乾情況。



◀乾眼症病人宜戒煙。



## 專注電子屏幕少眨眼 淚液易蒸發

# 預防乾眼症 為雙眸「補水」

都市人離不開使用電子產品，若長時間專注屏幕少眨眼，致淚水蒸發無法為眼球提供足夠的濕潤，雙眼出現乾澀、紅、癢、刺痛等，你就有可能患上乾眼症。



湯文傑

眼科專科醫生

我們的眼淚由三層組成：油層、水層和黏液層。若腺板腺出現功能障礙，常見的是慢性炎症，導致油性腺被堵塞，它們產生的油變稠並質量下降，導致淚水蒸發。這是最常見的眼部疾病之一，佔所有乾眼症的70%。

乾眼症是個多成因的疾病，只要你的淚液無法提供眼球足夠的濕潤，就可能造成乾眼症。常見的情況包括——

### （1）淚液分泌不足

原因：眼部老化、免疫疾病、眼部雷射手術、淚腺發炎或暴露在輻射後造成損傷、藥物影響和維生素A缺乏。

### （2）淚液過度蒸發

原因：外部環境惡劣，太少眨眼和眼瞼問題。

### （3）淚液組成不平衡

原因：負責產生黏液或者分泌油脂的細胞若果發生問題，光有水分也沒辦法維持眼球的濕潤。

## 冬天情況加劇

乾眼症的典型症狀包括：眼睛乾澀、紅、癢、刺痛；眼睛對強光敏感，容易疲勞；眼睛有異物感；眼睛分泌物增加（俗稱眼屎、眼膠）；眼皮沉重、視線模糊；眼睛乾澀後，湧出過量淚水。

而冬天會加劇眼乾的情況，原因其實不明，但估計與天氣季節有關。第一因為夏天的濕度較高，但冬天濕度就會減低，可能是70%甚至更低，令眼乾情況加劇。第二個原因是我們在室內使用暖氣設施，令空氣更加乾燥，眼乾情況更加嚴重。

除了天氣季節，都市人使用手機電腦情況多了，用眼的習慣改變，亦令眼乾情況更趨嚴重。長期使用電子設備，我們眨眼的次數也會相對地減少。眼睛長期暴露在空氣外卻不眨眼，容易令眼水蒸發，令眼乾情況加劇。調查顯示，我們每日平均使用電腦三小時以上，九成人也會有眼乾情況出現。冬天眼乾求診情況真的有所上升，據統計是比其他時間多了二至三成。

另外，長期佩戴隱形眼鏡，以及長期精神上承受壓力，會引致淚液品質下降；長期服用特定藥物，如：降血壓藥、抗組織胺藥、口服避孕藥、抗憂鬱症藥、抗精神病藥等等，都會造成淚液分泌不足，引發乾眼症。

## 避免傷害角膜

乾眼症的治療目標首重「緩解乾眼症狀」，以及「避免進一步傷害角膜」。最初步的方式，就是增加眼球的保濕程度，包括使用人工淚液、眼藥膏或凝膠，熱敷或按摩眼部以增加淚腺分泌。

近年來，強脈衝光（IPL）療程證明可有效改善腺板阻塞，具有消炎功能及療程時間快速，過程舒適無痛，利用脈衝光發放的能量加強眼瞼血液循環，改善不正常血管，針對性地調節油脂分泌，從而達到最佳療效。

## 龍眼安神補血

### 藥食同源

「立秋」節氣（8月7日）過後，在食物選擇上，大家可以開始進食一些滋補的東西。當然，現時天氣還熱，未到「大補」之時，其中龍眼含有多種營養物質，健脾益智，不妨適量進食。

龍眼又名桂圓、元肉，屬無患子科植物，果實、核、皮、根均可作藥用。

龍眼肉可生吃或經加工製成乾果，含有維生素B、葡萄糖、蔗糖及酒石酸，功

能開胃健脾、補心長智、安神補血，並有壯陽益氣、潤肺止咳、補脾胃、治女性產後浮腫、脾虛洩瀉、氣虛水腫的功效。貧血病人，或年老氣血不足、產後體虛乏力、營養不良者，都適合食用龍眼。

需要留意的是，龍眼性溫，多食可積溫成熱，例如痔瘡患者不宜食用溫熱的食物，因此他們忌食龍眼。

不少人喜歡用龍眼肉搭配枸杞子或雞蛋煮食，以補氣養血。另外，龍眼加紅棗泡茶，可補血安神。

### 龍眼紅棗茶

材料：龍眼肉1兩、紅棗10粒。

做法：①龍眼肉洗淨。紅棗洗淨，以刀背拍鬆，去核。

②將材料放入保溫熱水瓶內，注入大滾沸水，蓋緊瓶蓋，焗5小時，即成。

備註：宜於晚上完成製作茶飲，翌日早上即可當茶飲用。

乾果。龍眼肉可生吃或經加工製成



### 預防方法

## 改善工作環境

### 生活

注意濕度及環境：長期使用電腦人士，每隔20至30分鐘要短暫休息，也可以加空氣加濕器，令所處環境的濕度上升，從而令眼球得到滋潤。環境濕度的增加及工作環境的改善，可減輕眼睛刺激和乾燥的症狀。

進食補充劑：吃一些含豐富奧米加三的補充劑（例如魚油、亞麻籽油），這些都可以幫助保護眼睛視膜，也有助預防眼皮發炎。

眼鏡護目：戴有框眼鏡



▲魚油含豐富奧米加三。

而非隱形眼鏡，減少眼睛乾澀的機會。

眼睛暖敷：每天至少一次在眼睛上暖按壓15分鐘，建議睡覺之前進行。（用熱水浸濕的毛巾不是合適的敷布，因為它不能充分加熱腺板腺）

蒸氣眼罩：原理是在眼球淚腺中促進血液循環，讓眼睫毛根部油脂腺油分泌情況改善。但要注意蒸氣眼罩是否在一個適合的度數，醫生建議在42度左右，熱敷5至10分鐘。

避免抽煙：香煙對乾眼症有負面的影響。如果有煙癮的話，最好戒掉；如果沒抽煙，也要避開抽煙的環境。

### 治療

「補水」：大家亦可從「補水」「防去水」和改善生活習慣入手。「補水」方面，病人可視乎眼乾程度，選擇滴人造淚水、潤眼啫喱或潤眼凝膠。潤眼的物質愈稠，效果愈持久，但會令病人眼瞼時間較長，故後兩者多於臨睡前使用。

「防去水」：可用小顆粒封閉用作排走淚水的淚管，延長淚水逗留在眼球表面的時間。醫生可先為病人試用骨膠原微粒封閉淚管，如病人接受，兩星期骨膠原微粒溶解後，醫生再為病人以矽膠粒長期封閉淚管。

### 手術

永久封閉淚管：以矽膠粒長期封閉淚管，不過矽膠粒有機會在病人掉眼時脫出，故有些病人選擇進行小手術，讓醫生利用儀器熱溶淚管出口，將其永久封閉。

## 「補藥之長」話黃芪



### 明醫手記

嚴麗明

經炎炎長夏，若覺乏力懶動、動則汗多，胃納不佳，建議用黃芪煮粥入膳，如民間流傳的諺語所說「立夏開始喝薑茶、三伏就喝黃芪粥。」

早自唐宋以來，華夏的文人百姓就有食黃芪粥養生的習慣。從唐代大詩人白居易的《齋居》留下「黃芪數匙粥，赤箭一瓿湯」的詩句，到宋代大文豪蘇軾，著有「孤燈照影日漫漫，拈得花枝不忍看。白髮欲簪羞彩勝，黃芪粥薦春盤」的詩篇，都可見到黃芪的身影。

黃芪，又稱黃耆，屬多年生豆科草本植物蒙古黃芪或膜莢黃芪，主要產於我國內蒙古、山西、華北等地，作為藥用歷史已有二千多年，首載《神農本草經》，列之為上品。李時珍在《本草綱目》中稱：「耆，長也，黃耆色黃，為補藥之長，故名。」清代名醫黃宮繡在《本草求真》一書中推崇其為「補氣諸藥之最」。

黃芪，性甘微溫，主歸肺脾經，具有益氣升陽、強衛固表、斂汗固脫、利水消腫、托瘡生肌之功效，在中醫臨床應用非



▲黃芪植物。



▲中藥黃芪。

常廣泛，用治於內外婦兒科各種氣血虛衰、五臟虧損、免疫力低下病症，均有很好的療效。

我在臨床曾接診過一個年近八十的老人家，初診時血壓200/105mmHg，他有三十多年服用降血壓藥的歷史，覺得頭暈、乏力納差，下肢行走不利。診其脈象，脈大沉取無力、尺空，舌淡胖，一派脾腎虧虛之象，於是處方重用黃芪做君藥補元氣，佐以強腎，再加針灸，看診幾次後，其血壓148/90mmHg，身體自我感覺也明顯改善。

據現代藥理研究，黃芪中所含的多糖類、皂苷類、黃酮類、氨基酸類，各種微量元素葉酸、核黃素、維生素P、膽鹼、硒鋅鐵鈣等，對提高人體的抗病能力和強壯體質有確切的功效，故自2019年年底爆發新冠肺炎疫情以來，國家及各省出台的預防疫症中藥處方中，許多都選用了黃芪。

黃芪雖是醫食兩用的上佳藥材，但凡藥皆有偏性，朋友們日常若選用黃芪作養生之品，一定要注意，感冒癰瘡初起、聲高性急、濕熱內盛、陰虛火旺、體瘦肉實、懷孕後期者不宜。女性經期、孕期以及患有虛實夾雜的病症者慎用。

作者為註冊中醫