過度用眼 小心黃斑部病變

文、攝影／張菊芬

現今智慧型手機成為人手必備，如果出門忘了帶可能會很沒安全感，甚至趕緊回頭去拿，尤其是很多人已習慣用手機追劇、收看比賽。但長時間盯著手機螢幕，眼睛很容易疲勞乾澀，有些嚴重甚至會導致黃斑部病變。大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任，建議大家眼睛還是要適度休息，平時可用穴道按摩、注意深綠色蔬菜、葉黃素的攝取，來保養眼睛。

大林慈濟醫院中醫部主任葉家舟表示，當眼睛一直注視屏幕的時候，眼睛就會用力，用力的時候就會有擠壓的感覺，而產生一些黃斑部上的出血、水腫，久了以後會有一些沉澱的物質產生，使視力逐漸變得模糊、不清楚。

眼睛的黃斑部，是人類視網膜中央的感光區，一直接受強光，眼睛壓力過大，拉扯眼球造成視線扭曲模糊。中醫葉家舟主任建議，平時可按摩眼睛周圍的穴道來舒緩。太陽穴可以放鬆眼睛裡

大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任提醒民眾眼睛要適度休息。

面的肌肉，可以用順時鐘旋轉，按下去痠痠的就可以；再下來是眼睛的內側，睛明穴，可以幫助淚水排出；還有眉毛周圍、眼睛下方的穴道，如記不起經絡，眼眶四周骨頭上有凹縫的地方，都可以輕輕按壓。

中醫師提醒，螢幕光線不要開太亮，看電視的空間不要太暗，長時間用眼要

經常眨眼、保持濕潤，才不會產生模糊而更用力看螢幕的惡性循環，適度休息，並補充深綠色蔬菜、葉黃素、胡蘿蔔素，像枸杞、藍莓、胡蘿蔔、南瓜、十字花科蔬菜等。

中間記得要起身離開，讓眼睛休息一下。如有更長時間的休息，可以看遠方的小點，然後凝視那個小點，讓眼睛能適度放鬆，讓黃斑部四周組織的壓力能減緩，才能維持好視力。

嚴重的黃斑部病變，除了視力模糊，還有線條彎曲的傾向，若未及早發現及早治療，恐有失明的風險。葉家舟表示，在中醫的治療上，乾性黃斑部病變，視網膜會水腫或漿液性脫離，以利水滲濕的藥材為主；濕性黃斑部病變，則使用活血化瘀來將血塊吸收掉，讓眼睛能快速修復。視力嚴重變化，如看到物體扭曲時，建議中西醫合治，以眼科先做視網膜修復的手術，再加上中醫內服藥、針灸，藉由刺激適當的穴位，可平衡經絡網路及眼部機能，滋養並放鬆眼睛，恢復也會較快速。

可順時針按壓太陽穴，舒緩眼睛疲勞。

穴位示範：攢竹穴。

穴位示範：睛明穴。