

淺談身心障礙者之護眼小偏方

劉鳳琴

臺東縣衛生局長期照顧科科長

由於自小生活習性型態，無論上班，打電腦，看電視，開車…在自我覺察上，身體隨時處於備戰姿勢。如今不良的姿態含括：下巴前凸、嘴巴半開（目瞪口呆態）、頸部肌肉縮緊、上背部微駝、胸肌縮緊、肩部聳起如背負千斤等，頸部的大小肌肉都處於收縮的狀態，血液長期處於循環不良狀況，常常有肩頸酸痛的困擾。一方面是因為肩頸肌肉本身特別容易發生神經肌肉性疲勞，另一方面在居家或職場工作時需要使用上肢做重覆性的動作或是需要維持在一個不適當的姿勢，因而亦造成眼睛的負擔。

現代人經常用眼過度，長時間盯著電腦螢幕或近距離閱讀，使負責調整焦距的睫狀肌一直處於收縮緊張狀態，造成眼睛疲勞、視力模糊、近視加深、眼睛乾澀、脹痛等問題，使眼睛過勞提早老化。其實，眼睛也要做防曬，因為紫外線與可見光的藍光在眼睛可能引起許多病變，包括角膜炎、白內障以及黃斑部退化。長時間戶外活動及農、漁、工，長年累月曝露在陽光、紫外線中，水晶體會吸收過多紫外線，將會造成老化，並且產生自由基，影響視力，久而久之會形成白內障。若點散瞳劑治療近視的身障者特別要注意，散瞳劑除了麻痺睫狀肌外，瞳孔也會放大，進入眼睛的光線量也會增加，這也是點散瞳劑的身障者到戶外活動容易畏光的原因。另外一提的是，糖尿病族群，根據臨床統計約在診斷出糖尿病 7 - 8 年後，糖尿病性視網膜病變才開始出現，通常不痛不癢。唯一可能察覺的只有視力模糊、敏銳度降低、視野變窄或飛蚊症突然增加，其原因在於視網膜黃斑色素退化及玻璃體透明膠質隨著年

紀增加而退化，產生一些細微的膠質凝結物；當光線透過凝結物，會產生陰影投射在視網膜上，產生飛蚊的症狀。飛蚊症是視網膜病變的前兆，若不加以治療可能造成視網膜剝離，進一步影響視力。另外，醫學研究證明，葉黃素(Lutein)、玉米黃素(Zeaxanthin)確實可以過濾紫外線及藍光，且是有效的抗氧化劑，保護視網膜之不飽和脂肪酸，不受自由基攻擊，並且保護眼睛的微血管，維持眼部血液循環正常因此可以提昇水晶體抵抗紫外線的能力，並且減少自由基的傷害，防止或延緩白內障的發生。

筆者提醒身障者的眼睛也要有防曬觀念，從事戶外活動一定要準備遮陽用具及確實具有抗紫外線的太陽眼鏡(灰色、褐色最佳)防止藍光對於眼球造成的傷害，並且平時應適量攝取富含「葉黃素 Lutein」與「黍黃素 Zeaxanthin」的飲食...。葉黃素 Lutein 要如何選擇?並非所有葉黃素都有效，一般此類產品良莠不齊，應先考慮品質、成份標示及來源，建議以衛生署核准及通過 FDA (美國藥物食品檢驗局) 或 PDR (美國醫師處方集) (USP、JP、Martindale) 登載或醫學中心使用或醫師推薦使用為首選！選擇葉黃素，應慎選品牌，現今衛生署核准葉黃素最高劑量為每錠 30mg，至於市面的品牌標示葉黃素若高於 30 mg 應只是葉黃素的原料 (其純度只有 5%)，經換算後約含 30mg (1.5m g)、80mg (4m g) 甚至更少的葉黃素，提醒消費者應注意包裝標示成分的名稱與含量是否正確合理。經臨床研究證實，除了葉黃素(Lutein) /黍黃素(Zeaxanthin)外須另添加如抗氧化劑:維生素 A、C、E 及稀有元素:硒、鋅、銅、錳會對改

善視力有進一步的效果，所以，若有完整的營養配方補充—包括葉黃素、維他命 A 及綜合維他命將對改善視力有最好的效果。“貝他胡蘿蔔素” (β -Carotene)或其他低劣的“類胡蘿蔔素” (Carotenoids)，在腸道中會阻礙珍貴葉黃素/黍黃素的吸收利用。若有添加貝他胡蘿蔔素” (β -carotene)，對長期抽煙習慣者，應小心使用。

「提早發現、及時治療」是現今防治眼病病變的最佳方法，因為一般當患者當察覺自己視力受到影響時，視神經已經受損 40% 以上，建議視障人士及 40 歲高度近視每年應定期進行眼科檢查。

肌肉肌膜疼痛症群，已被精神醫學歸為第八類的身心症，即壓力發洩在肉體上所造成的症狀。是這些肌肉在進行新陳代謝時產生的廢物堆積而造成一種惡性循環：肌肉愈收縮愈缺血，缺血的組織必會酸痛，酸痛刺激肌肉收縮，如此使循環不良更形惡化。肌肉緊縮缺血所造成的疼痛，常可用手壓到一些痛點，同時可觸摸到像橡皮筋一樣滑動，硬硬的，繃緊的肌肉，有人說是氣結，有些人會以為裏面長東西，其實只有一些發炎的現象。

身心障礙者因工作壓力曾經從頸部延伸到肩部、兩上臂等的疼痛，全身痛點足以影響睡眠品質，當試著尋求傳統的物理治療，藉著熱、冷、電、音波等物理能量的療法，或用民間的推拿、按摩、貼膏藥……等，初期有些微的幫助。但真正的病因無法根治，在時好時壞的情況下，一旦又回到原來的工作崗位或生活型態，頸背的酸痛很快又會再次發作。

按摩是中國老祖宗留下來的產物，又稱為「治癒的觸摸」。它是大家公認的有益的療法。它不只對身體，對情緒上也是有幫助的，因為它能緩和心理上的壓力。身心障礙者用雙手有節奏的施上壓力或揉捏來控制身上的肌肉和柔軟組織以達到治療的目的。如此可

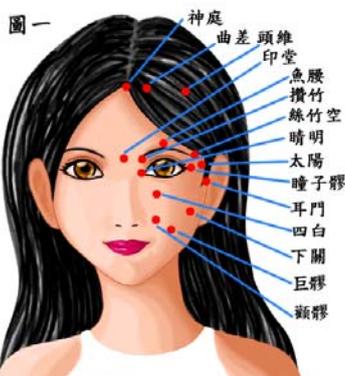
以刺激神經，增加血液流通，鬆馳肌肉，和舒解緊張。

在不同文化裏有幾種不同的按摩法。今天在美國最普遍的是瑞典按摩法。下面列舉了各種不同的按摩法：瑞典按摩法用五種基本技術來鬆懈肌肉組織。觸摸法 (Effleurage)，是壓力小的按摩法。壓捏法 (Petrissage) 是用大一點的力來回揉捏並施壓。摩擦法 (Friction) 是深一點的拇指和指頭的圓形動作。顫動法 (Vibration) 是快速搖動，叩撫法 (Tapotement) 則是用快速的手動作來輕打肌肉。而東方按摩法是非常和緩的，目的在於回復身體的平衡。指壓是日本按摩法，即「手指的壓力」。它與指壓很像，因為它也是在身體穴道部位施以壓力。泰式按摩是一種泰國古代的療法。它利用瑜伽術的動作與中國傳統醫術的穴道在地蓆上做。

眼睛為靈魂之窗，眼睛的保健卻常為人們所忽略，加上空氣、環境污染日漸嚴重，使得原本處於在疲憊狀況下的眼睛，每日承受了更大的磨損，所以保護眼睛絕不能只是說說，一定要身體力行。

一般藥物在護眼的使用其副作用往往是負面的，所以一般藥品大都會明確闡明其可能產生的傷害。對眼睛四周的穴道和肌膚所作的按、掐、推、摩，有調節神經系統的功能，可使體液代謝平衡，促進新陳代謝，使得角質層不致沉積。也因為暢通血液循環，較易到達每一毛細孔，在供給氧氣的同時，也排出廢物，因此皮膚的生命力可望加強。

眼睛保健相關的穴道為太陽穴、印堂、攢竹、魚腰、絲竹穴、睛明、四白、巨髎、瞳子膠等穴 (如圖一)，每個穴位經過指壓治療後，眼睛的感覺會有全然不同的反應，也因為其位置存在於不同的經絡上，所以對眼睛能發揮整體性的保健功能。而在治療壓按穴道前須將雙手洗淨，治療時，手法須輕緩靈巧，至為重要。



一、揉按太陽穴：

用兩手拇指螺紋面，分別置放在頭部兩側的太陽穴處，同時旋轉、揉動約二分鐘後，再分別從左方或右方的頭維穴起，以拇指向下，經太陽穴摩動至耳門穴止。每邊自上至下，反覆摩動約二分鐘。在揉按太陽穴時，力量宜輕巧，而摩動時，可稍增力量，但速度宜緩和。

二、按摩印堂穴：

(一)以拇指螺紋面壓按兩眉間的印堂穴(如圖二)，長壓約五秒鐘後鬆手，約壓按六至八次。

(二)以雙手中指螺紋面交替，輕柔的拍摩印堂穴。在拍摩時，中指宜靈巧的向上順勢帶動輕摩至印堂穴稍上方，可用節奏性的拍摩，以安寧神志。

(三)以拇指從印堂穴向上直摩至神庭穴，摩動時用力宜均勻一致。自下而上反覆摩動二分鐘。(摩動的力道宜略小於印堂穴的按壓)



三、掐按睛明穴：

(一)以兩手拇指甲，輕掐兩眼內眥之睛明穴一至二分鐘(如圖三)，以中指輕摩睛明穴，以緩和並消除因指掐所引起的不適感。

(二)以兩手中指自睛明穴起，順著眼眶下緣摩動經四白，顴髎至耳前下關穴止，自上至下反覆二至三分鐘，而每次摩動至四白及顴髎穴時，稍加用力點按。



四、掐按四白穴：

(一)以雙手食指甲輕掐兩眼下方之四白穴一至二分鐘(如圖四)，再輕揉四白穴以消除因指掐所引起的不適感。

(二)以雙手中指自睛明穴經四白穴摩動至瞳子膠穴，自內向外反覆摩動約2分鐘。



五、按摩瞳子膠穴：

(一)以雙手中指同時長按眼尾的瞳子膠穴五至八秒後，鬆手約按六至八次。(如圖五)

(二)以中指同時自內向外指摩瞳子膠穴。雙指須輕巧有節奏性的拍摩，以消除因長按瞳子膠穴所引起的不適感。

(三)以食指自瞳子膠經眉尾絲竹空穴摩動至頭維穴止，自下至上反覆摩動約二分鐘。

圖五



六、推摩攢竹穴：

(一)以雙拇指甲輕掐眉頭處之攢竹穴(如圖六)，再以中指輕揉因指掐所引起的不適感。

(二)以雙拇指螺紋面輕按攢竹穴再沿著眉骨內緣向外方摩動至太陽穴止，自內向外反覆摩動約二分鐘。

(三)再以拇指自攢竹穴垂直向上，摩動至頭部之曲差穴，反覆摩動約二分鐘。

圖六



七、掐按魚腰穴：

(一)以雙手食指甲輕掐眉毛中點的魚腰穴一至二分鐘(如圖七)。

(二)再以拇指自攢竹穴沿著眉骨上緣經魚腰穴經絲竹空穴至上關穴止。自內向外反覆摩動約二分鐘，摩動時力道宜輕緩均勻。

圖七



八、掐按絲竹空穴：

(一)以雙手中指甲輕掐眉尾的絲竹空穴約一至二分鐘(如圖八)，再輕摩穴位，以緩和因指掐法所引起的不適感。

(二)以雙手拇指自絲竹空穴輕摩至頭維穴，力道均勻和緩，反覆摩動約二分鐘。

圖八



在經過以上八種眼睛保健按摩後，將雙手的中指、無名指分別搭放在上下眼皮上，輕輕的揉摩眼皮約一分鐘(不可施加壓力)，再用雙手掌相互搓揉，產生溫熱感後，以手掌心輕按在眼睛上，使溫熱感內透。同時可上下左右轉動眼球四至五次，然後將手掌慢慢的移開眼睛，再緩緩的張開眼睛，很快的，您將發覺：眼睛濕潤、視野清晰，所有的疲勞一掃而空，就連整個上臉部也會有著開展

的舒爽感。

眼睛本身的問題主要是與近距離工作有關的機能異常都會導致眼睛疲勞。當眼睛在注視近物時，有三個動作要配合一致才會看近物清晰而不費力。第一個是瞳孔要縮小，其次睫狀肌要收縮導致水晶體增厚，增加屈光能力(稱為調節作用)，最後兩眼的內直肌要收縮，使得眼球往內聚(稱為會聚作用)。這當中如果瞳孔不能縮小(如外傷或點藥)，則視近物會模糊，而調節及會聚作用如有異常，則會導致視近物時眼睛容易疲勞。

調節功能異常，如調節麻痺或衰弱(點藥或服藥或外傷)或是年逾四十，開始有老花眼的人，因眼睛調節能力的減退，常常會有眼睛疲勞的症狀，尤其是看近物時特別明顯。而眼睛的屈光不正(遠視、散光或兩眼不等視)，如果沒有適當的矯正會增加眼睛調節的負擔，造成眼睛疲勞。內聚功能有障礙(如內聚不足)或眼外肌平衡有異常時(如斜位或潛在斜視)，也會導致眼睛疲勞。尤其是外斜位(隱外斜視)，因內直肌作用此外直肌為弱，所以在視近物時導致內聚力量不足，易造成眼外肌的過度收縮，增加眼睛的疲勞。有時輕度眼疾，如結膜炎、眼瞼緣發炎、表層性角膜炎、虹膜炎、初期的青光眼、眼窩上神經痛等等，雖然眼睛外表並不一定會有症狀出現，也會造成眼睛的疲勞。這類的眼疾需要眼科醫師的細心診治及患者的高度警覺及配合治療。

乾眼症也是造成眼睛疲勞常見的因素，根據相關報告統計，患有乾眼症的人，約有四分之三是以眼睛疲勞為主要症狀來表現，所以如果時常覺得眼睛疲勞而又不是上述的原因所致，不妨測測淚液分泌試驗或角膜螢光染色等有關乾眼症的檢查。還有有些人是不堪繼續近距離工作的精神緊張，如精神衰弱、體質虛弱心神鬱卒、歇斯底里等。有些感染症狀，如牙齒、扁桃腺、鼻竇炎及消化系統感染導致全身虛弱等，也比較容易產生

眼睛疲勞症狀。

工作方面的因素，如工作物太細小，需集中精神及眼睛高度調節和內聚，容易引起眼睛疲勞。而物體與背景對比不分明工作物一直閃動或需長時間注視不動，也容易引起眼睛疲勞。另外，工作職場照明設備不夠或明暗不定，均易發生眼睛疲勞。眼睛疲勞不適是很常見的症狀，也是眼科患者求診的主因之一，除了眼睛不適的症狀外，有時還會合併一些如頭痛、頭暈、眼睛周圍脹痛、頸背酸痛、甚至噁心、食慾不振、慢性消化不良等全身症狀，所以一旦有眼睛疲勞的症狀，它提醒您：眼睛需要休息了！要治療眼睛疲勞，除了生活有規律，休息睡眠要充足外，要針對造成眼睛疲勞的原因加以改善，如是眼睛局部問題造成，需治療眼疾或配戴合適的眼鏡。如有心理精神緊張，則要精神科治療。再不然給自己一個假期放下眼前的工作，遠離都市的水泥叢林，去接近大自然，讓眼睛得到完全的解放與休息，也不失為一個治療方法。

總而言之，身心障礙者要改善眼睛疲勞，除了生活正常有規律，休息睡眠要夠外，要針對造成眼睛疲勞的原因加以改善，如是眼睛不明確問題造成，需找專業醫師治療眼疾或配戴合適的眼鏡。另外如是工作環境或照明引起，則要馬上改善。如有心理壓力緊張，則要精神科長期治療。再不然給自己一個假期放下眼前的工作，遠離都市的喧囂與污染，去接近大自然，讓眼睛得到完全的解放與休息，也不失為身心障礙者一個治療的處方籤。

