



# 滋潤過生活

## 中西醫聯手對付乾燥症

文／中醫部中西醫結合科 主治醫師 詹雅閱

**乾**燥症是一種全身性的風濕免疫疾病，最常影響淚腺和唾液腺的功能。患者常覺得眼睛乾澀、發紅、有異物感或灼熱感、視力模糊或容易疲勞；也常因口乾造成難以吞嚥乾食，甚至味覺改變，容易蛀牙。其他部位的黏膜（包括鼻黏膜、腸胃道黏膜等）也可能較為乾燥，而出現慢性咳嗽、聲音沙啞、感冒不易痊癒或便秘等症狀。

大多數病人都是因為上述某些症狀加重，甚至影響到日常生活而到醫院求診，像是口乾而喝水仍然不能解渴，晚上睡覺也需起床喝水；因眼睛乾澀導致夜間或晨起眼睛睜不開，眼皮彷彿黏在一起似的等等。經醫

師安排做淚腺試紙測驗、唾液腺核子掃描、唾液腺分泌測試及抽血檢測自體抗體，甚至是唾液腺切片等檢查，即可確定診斷為原發性（原因不明）或續發性（因其他自體免疫疾病造成）的乾燥症。

西醫對於乾燥症雖有藥物可以控制，但有些症狀比較嚴重的患者用藥效果仍不理想，甚至需要使用類固醇及其他免疫抑制劑來解決。即使目前有直接刺激唾液腺分泌的藥物（膽鹼類的副交感神經促進劑，如：pilocarpine），也因為價格比較昂貴而須由醫師提出事前申請審查通過，健保才會給付。

## 中醫論燥證，滋潤生津有門道

中醫古籍雖然沒有乾燥症的診斷，但從中醫觀點來看，乾燥症是屬於「燥」證的一種，出現的症狀多是津液虧少，臨床上除了口乾咽燥、眼睛乾澀的症狀之外，可依照伴隨的症狀不同而分為以下幾種類型：

- **陰虛內燥**：偶有手足心熱，兩顴潮紅，盜汗等。舌質偏紅少苔，舌面唾液減少，脈細數。
- **氣陰兩虛**：面色缺乏潤澤，午後低熱，容易疲倦無力。舌質淡紅少苔，舌乾，脈細數。
- **血虛生燥**：面色蒼白，常感頭暈，皮膚乾燥，四肢發麻。女性患者常月經週期延後，月經量少色淡紅，舌質偏淡少苔，脈細數。
- **燥邪傷肺**：常咳嗽無痰或痰少黏稠，不易咳出，甚至有胸痛、發熱等症狀。舌質偏紅苔薄黃或薄白而乾，脈細數或浮數。
- **氣滯血瘀**：面色晦暗，皮膚有紫紅色斑疹，關節或肢體有麻木疼痛或刺痛感。舌質淡紅有瘀斑或瘀點，脈細澀。

治療上，除了選用具有滋潤生津功效的中藥如生地黃、麥門冬等，還需因不同患者的不同表現，而佐以滋陰、益氣養陰、養血、清燥潤肺或活血通絡等不同的方藥，以達到最佳療效。

## 避免乾巴巴，秋冬更要多保養

乾燥症津液虧少的症狀往往在秋冬天氣乾燥時加重，因此應加強一般性的保養，包括注意水分的補給與充足的睡眠，適當的禦寒保暖及防護（如：騎車時戴護目鏡）。

油炸物、辣椒、胡椒、沙茶等辛辣厚味的食物，以及冬令進補的食材中，若有過多的老薑、米酒和溫補藥材，都容易引起人體虛火旺盛，使津液分泌不足，導致症狀加重，故應避免食用。

至於白（黑）木耳、山藥、秋葵、海參等，有滋陰作用，能夠滋潤人體黏膜，可適度增加攝取。也可在醫師指導下，選用一些平和而具有滋養功效的中藥，如麥門冬、生地黃、枸杞、百合等，作為日常保養之用。

乾燥症患者經由西醫的早期診斷，生活飲食習慣的改變，以及遵從醫囑充分配合治療，日子就會滋潤多了，不再過得「乾巴巴」。