

乾眼併發症的視療方法

長時間戴隱形眼鏡和老人乾眼症

主因是淚腺發生故障無法產生足夠淚水

應強調慢速眨眼和緊壓眨眼 刺激淚液產生

乾眼症的預防練習順序一

	項目	練習時間(分)/每日
1.	水療法	3
2.	穴位指壓法	2
3.	慢速眨眼	2
4	緊壓眨眼	2
5	穴位指壓法	2
6	慢速眨眼	2
7	緊壓眨眼	2
8	穴位指壓法	2
9	慢速眨眼	2
10	緊壓眨眼	2
11	光療	5
12	伸展視野(近遠擬視法)	5
13	穴位指壓法	2

