



## 您還在為「顳顎關節炎」的“疼痛”所苦嗎？

- 文：國興中醫診所院長 方志男醫師 -

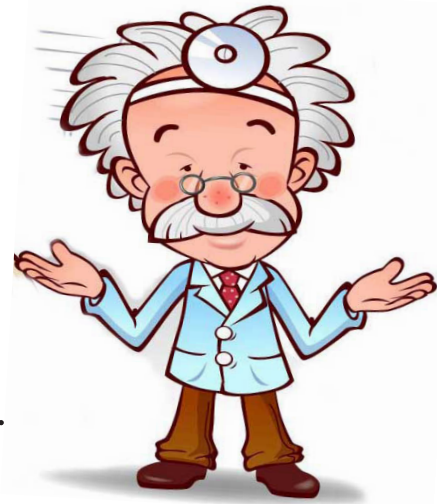
最近恰巧有三位病人都為「顳顎關節炎」所造成的局部疼痛，閉口張口困難或牙齒關節活動產生喀喀聲。他們在來本診所診治之前，都有尋求牙醫和中醫診所治療。在牙醫之部分則建議戴牙套或是用手術的方式來治療，但無法解決疼痛。後來放棄牙醫的治療方式。雖然本人也是用中醫的針灸及藥物的方法，但切入點較不同，使疼痛獲得改善。

曾有研究指出，「顳顎關節炎」好發於 20 至 40 歲，又以女性常見。據統計，台灣約有 62% 的大學生曾經出現「顳顎關節障礙」。發生原因多元，焦慮壓力、睡覺時磨牙、常吃硬食、外力傷害、手術或是關節發炎，或是頸椎第一或二椎的旋轉、顏面三叉神經調控失調等

等。若從中醫的經絡理論來看，「顳顎關節」為足陽明胃經所過，面頰為合谷穴之所主治，因此中醫藥是可以用來治療本病的。

個人在治療此病的角度上會結合中西醫對於本病的理解及理論。治療的方法上較多元：

1. 使用黃麗春耳醫學的耳穴放血及耳穴配穴的刺激治療。
2. FACE 美顏針的針法技巧、調節顳顎關節控制的相關肌群，例如翼外肌、翼內肌、顳肌等等。
3. 傳統十四經絡的穴位針灸，依據病人的病況辯證論治，並非“頭痛針頭、腳痛針腳”。例如精神緊張使用合谷、太沖；胃腸不佳使用足三里、內庭、陷谷；睡眠不



佳使用神門及取穴。

安眠穴等等或是循經

決不是用特效、套裝的穴群，這樣就失去中醫治病的精神。

4. 中藥的治療也是忠於辨證論治，方藥與辨證相應的治療。例如精神緊張，使用加味逍遙散或甘麥大棗湯；頸部肌肉僵硬兼有外感症狀，則用葛根湯和羌活勝濕湯等等。

中醫治療本病，可以提供病人另一個治療的選擇。但是結合西醫、牙醫的檢查及診斷，可確切完全了解本病的病因病機，以提高治療的準確度，有時是不可或缺的。



## 幼童“手機使用率”超過 4 成 「近視防治」家長“動”起來



- 文：國民健康署署 -

由於現代科技的發達，使用手機、平板、桌電等 3C 產品機率也隨之增加，儼然是兒童及青少年生活必備品。依據國民健康署委託台大團隊於 106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，從幼兒園的幼童到高中生都有使用 3C 產品的習慣，且隨著年齡增長，使用 3C 產品比率越高，以手機使用率來說，平日放學後幼兒園幼童為 44.9%，而高中生為 60.9%。

而 3C 產品使用時間，平均以手機使用為最長，其次是桌電，再次為平板電腦。以手機為例，平常放學後，幼兒園幼童平均使用手機時間為 32.2 分鐘、國小學童 42.5 分鐘，國中生則超過 1 小時，為 72.6 分鐘，高中生長達 95.9 分鐘，如果再加上平日使用桌電或平板電腦的時間，或是遇到假日、寒暑假，則使用 3C 產品的時間更長。國民健康署署長王英偉呼籲

家長不要讓手機成為幼童玩伴，才能讓孩子遠離近視的威脅。

### 家長限制 3C 使用時間 學童近視風險相對低

長時間滑手機、玩平板電腦或打電動玩具等，均可能導致近視度數增加。本次研究也發現，有無近視（近視以  $\geq 50$  度為標準）與 3C 產品使用時間長短有關，學童使用 3C 產品總時間  $\geq 1$  小時，比起使用  $< 1$  小時的近視風險增加為 2.34 倍。

研究也指出，有近視的學童家長，38.3% 不贊成使用 3C 產品，而沒有近視的學童家長有 51.8% 不贊成使用 3C 產品，從相對風險看，家長不贊成使用 3C 產品比贊成使用 3C 產品者，學童近視風險降低一半（表 2）；由於幼兒

園幼童或國小學童對於家長順從性與依賴性相對高，家長的行為態度對幼童影響也較大，因此，家長在幼童近視防治佔有極為重要的角色。

### 家長的態度 避免孩子近視增加的度數

王英偉表示，家長需要在幼兒園及國小階段就為孩子建立近視防治生活型態，並適度限制孩子近距離用眼，像是規範 3C 產品使用距離與時間。國民健康署提出「護眼 123」，期望家長能從孩子一出生就幫助孩子遠離惡視力的威脅：

1. 每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，早睡早起充分休息。