

干眼症很可怕

■本报记者 贺正杏

衡阳市第一人民医院眼科主任陈恩亚养「眼」有法

在这个手机、电脑十分普及的年代,人们的眼光,很多时候都集中在它们身上,无论是工作、学习,还是旅游、休息,都离不开它们的陪伴,加上现代生活节奏的加快,很多人也没有特别注意眼睛的健康,所以让眼疾趁虚而入。比如,眼睛总是干涩畏光、视物模糊,还有烧灼感,或是异物感。当

出现上述症状时,要当心了,可能是干眼症在靠近,干眼症已经成为发病率越来越高的一种眼部疾病。

可是,每天的工作、生活又离不开电脑和手机,怎么预防干眼症?衡阳市第一人民医院眼科主任陈恩亚提醒,干眼症的预防主要是要讲究用眼卫生,特别是一些长期使用电脑的人员,首先要注意室内环境保持一定湿度、注意通风;另外,电脑使用的距离适度、室内亮度也不能过暗或过高。最重要的是使用电脑时间,一般一次不宜超过一小时,建议用眼一小时,要起身看看远处或闭眼休息10分钟。同时,还要注意饮水,补充体内水分。



1 八成信息来自视觉,请呵护我们的眼睛

陈恩亚告诉记者,在这个信息社会里,个人获得的信息80%,甚至更高的比例,来自眼睛,视觉质量与个人的生存质量有极大的关系。在我们身边的人普遍只关注视力数值,追求看得见。看得好不好,舒不舒服,对视觉色彩、对比度以及有没有立体感并不关心。从长远来看,近视会带来一系列的危险因素,尤其是高度近视眼合并的视网膜变性、黄斑出血和视网膜脱离而致盲,这是青年人致盲的主要原因之一。因此,保护视力、预防并发症,对于个人来说意义是极其重大的。

据介绍,世界卫生组织将近视眼列为全球第三位公共健康工作的重点,可见这个问题在全球的严峻性。健康的眼睛,对于一个国家人民的整体生活质量的提高,有重大的积极意义。

据陈恩亚介绍,干眼症又叫结膜干燥症,是一种结膜、角膜不能湿润的病理反应。近几年,门诊上接诊的干眼症患者显著增多,而且有明显的年轻化趋势,甚至一些孩子也患有干眼症。超过60岁的人群大部分都患有干眼症,随着年龄的增长,自然分泌的泪液也会减少,眼睛更容易受到外界的刺激,故而就会引起眼睛干涩。

长期使用电脑和手机的人因为会聚精会神地盯着屏幕,眨眼的次数就会降低,而眨眼可以让泪液更好地滋润眼球,所以在电脑、手机族中干眼症是最常见的眼病之一。

陈恩亚表示,干眼症除了眼睛干之外,可能还会有异物感、视力模糊下降、眼睛刺痛等症状,平时要多眨眼睛,特别是电脑工作者。而症状特别严重者要到眼科医院咨询医生后用药治疗,人工泪液是缓解干眼症的有效药物,请在医生指导下使用。

2 很多疾病会引发干眼症

陈恩亚说,干眼症是一种慢性疾病,病因复杂。很多基础疾病都会引发干眼症,如高血压、糖尿病、干燥综合征等。

陈恩亚提醒,出现这些症状要警惕干眼症:一是眼睛干涩;二是眼睛有异物感;三是容易视觉疲劳,用眼后,眼睛有酸胀感;四是眼睛发热,眼睛有烧灼感;五是在一定光照强

度下睁眼会感到不适等。

通常,我们认为干眼症是泪液分泌过少导致的,然而,最近,因眼干就诊的52岁的杨女士,在检查时发现泪液分泌很多,但她也被诊断为干眼症,这是怎么回事?

陈恩亚说,泪液分泌过少会导致干眼症,但这并不意味着泪液分泌多的人没有干眼症。

这和泪液的质量有关。虽然有的人泪液分泌充足,但泪液质量不高,保湿效果差,也会造成干眼症状。这类患者往往同时存在流泪和眼干的症状。陈恩亚提醒,因为患干眼症,患者眼泪反而会增多。同样,泪液分泌增多也可能是干眼症。

3 远离干眼症,多眨眼用毛巾热敷

陈恩亚表示,干眼症一般症状是眼睛有干涩、灼痛感,多眼屎;眼酸、眼痒、怕光和视力减退。长时间使用电脑或驾驶摩托车,眨眼频率降低,泪膜稳定性降低,患干眼症的可能性就会增高。此外,越来越多的办公室人群长期在封闭的空调环境下工作,空气干燥且不流通,眼球水分蒸发过快,也会使泪液分泌减少,容易导致干眼症。那么作为整日面对电脑的上班族,应该如何防治干眼症呢?

陈恩亚提醒,必须及时治疗干眼症,否则,会对眼睛造成非常大的危害。泪液有很多功能,如滋润、营养、清洁、杀菌等,一旦泪液分泌不足或质量不高,这些功能就无法正常实现,尤其是杀菌功能的减退,容易使角膜发生感染,严重时会导致失明。

陈恩亚指出,干眼症作为一种慢性疾病,一般难以根治,只能通过治疗达到缓解的效果。

在无法改变工作性质的情况下,应高频率地进行眨眼动作,隔一小时至少让眼睛休息一次,做眼保健操帮助减轻眼部疲劳。

据介绍,电脑显示器色温高,亮度大,蓝光成分多,近距离易造成视疲劳,最佳距离保持在50至60厘米左右,屏幕尺寸较大者可以考虑离得更远一些,但又不能太远。这样既减少了辐射伤害,还避免了过于近距离造成视疲劳;如果距离过远,需长手臂才能够着鼠标,时间久了则会引起颈肩综合征。

另外,做眼睛保健操,或者用温毛巾热敷眼及眼周,以增强眼睛的血液循环、改善神经

功能消除视觉疲劳。

据介绍,人的眼球表面就像一个湖,得了干眼症以后,上游来水少了,需要把湖里的水蓄起来。所以滴眼药水,就是通过“向湖里倒水”的方式缓解干眼症。一般首选不含防腐剂的人工泪液,日抛型的人工泪液最好。长期使用含防腐剂的眼药水,不仅无益于治疗干眼症,还可能加重干眼症。

需要注意的是,人工泪液只能缓解干眼症,不能解决根本问题,停用后,眼睛干涩等症状还可能恢复。

陈恩亚介绍,使用泪小点栓是治疗干眼症的另一种方法。这是通过“在下游建设堤坝截流”的方式缓解干眼症。对于大部分患者来说,效果良好、持久,没有副作用,可随时取出栓。

相关链接

陈恩亚,衡阳市第一人民医院眼科主任,副主任医师,省防盲委员,2016年获全国五一劳动奖章。1990年毕业于湖南医科大学,原在南华大学附一医院眼科工作20年,是多类手术的首席主刀人,2010年6月调入衡阳市第一人民医院。我省优秀的白内障专家之一,能在一小时内完美完成六台以上白内障超声乳化+人工晶体植入手术,已在省内二十余家医院进行手术指导及表演,是我省为数不多的年手术量过千台的主刀医师。同时是我省优

秀的眼部整形及眼部肿瘤专家之一,其中上睑下垂矫正、眶骨折整复及眼眶肿瘤手术在本地区首屈一指。2014年被湖南日报集团评为湖湘名医。

衡阳市第一人民医院眼科是集临床、教学、科研于一体的综合性眼科诊疗机构,住院条件一流,设备精良,技术力量雄厚。特别是2010年,陈恩亚主任加盟该院成为学科带头人后,整体实力极大提高,使该院眼科水平跃入本地区的前沿。

科室拥有美国ALCON公司最新的laureate及美国MTP黄金眼两台超声乳化机,德国莱卡及日本奥林帕斯两台手术显微镜等先进设备,能开展各种眼科高、精、尖手术和医学验光配镜。拥有全省最优秀的白内障专家,眼部整形美容及眼部肿瘤治疗在本地区独占鳌头。

该院眼科是国家白内障复明定点单位,省、市残联复明基地及香港健康快车本地区合作单位。