

“全国爱眼日”，衡阳爱尔眼科医院专家呼吁——

关注普遍的眼健康，提防隐蔽的眼病隐患

■朱嘉林

眼睛被称为“心灵的窗户”，是人类感官中最重要器官之一，表情达意离不开一双明亮的眼睛。然而，各类眼疾病正困扰着我们身边的亲人和朋友。

2021年6月6日是第26个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”，涉及全年龄段人群、全生命周期的眼健康再一次引起了人们的关注。近日，笔者专访了衡阳爱尔眼科医院两位眼科专家，他们呼吁，不同年龄段的市民，都要根据身体变化和社会生活实际，有目的、有侧重地关注眼健康的不同方面，在预防常见眼科疾病的同时，也要格外注意这两个平时不太注意到的眼病隐患。

·专家简介·



罗新店 副主任医师

现任:衡阳爱尔眼科医院眼底病学科主任

擅长领域:玻璃体、视网膜等眼底疑难杂症的诊断与治疗。

荣誉简介:从事眼科工作近30年，历任市级眼科专业委员会委员及市级医院眼科主任。国家级司法医学鉴定人。师从著名的美国霍普金斯大学威尔玛眼科研究所访问学者刘汉生教授，专攻玻璃体、视网膜等眼底疑难杂症的诊治，曾获市科技进步奖。



张星慧 副主任医师

现任:衡阳爱尔眼科医院角膜及眼表学科主任

擅长领域:角膜病和干眼的诊断与治疗。

荣誉简介:眼科副主任医师，从事眼科临床工作20余年，曾接受国际奥比斯眼科医院专业培训，在国家级杂志发表论文多篇，参与多项国际性课题研究。熟练掌握眼科疾病的诊断和治疗，尤精于角膜病和干眼的诊断和治疗。

眼睛累了，其实也有可能是病了

眼睛干涩、异物感、疲劳、酸胀……随着电子产品的广泛应用，近年来，干眼的发病率持续增加，干眼已经成为我国国民继近视之后面临的严峻眼部问题之一。据《国人干眼多中心大数据报告》统计，我国的干眼发病率约为21%—30%。衡阳爱尔眼科医院角膜及眼表学科主任张星慧提醒人们，干眼这种看似“不起眼”的小毛病，也可能引发大问题，严重的甚至会致盲。

“很多人都有过眼睛干痒刺痛、易疲劳、迎风流泪的情况，其实，这很可能就是干眼在作祟！”张星慧表示，正常人的健康泪液并不仅仅有水液层，还有脂质层和黏蛋白层，这些成分的异常，或更多因素的混杂失常，都可能引发干眼。

“干眼在所有年龄段中都很常见，尤其是长时间使用电子产品后，症状会更加明显，很多人都以为只是一时的疲

劳所致，只要闭目养神、睡一觉就好了。”张星慧强调，其实，干眼早期感受到的眼干、眼痒、眼涩、眼疲劳等不适症状时，虽然正常生活暂未受到很大影响，但此时眼部大多已伴有睑板腺功能障碍、结膜炎等轻度损害。任由其发展或随意滥用眼药水，可能出现角膜炎、睑板腺萎缩、角膜溃疡、角膜穿孔等。因此，张星慧建议，有干眼的不适症状应当及时到医院求助专业眼科医生，来进行干眼的判断和治疗。

“以目前的医疗技术而言，干眼无法治愈，但能通过治疗来缓解症状，回归正常生活。而且，治疗是个长期的过程，需要患者配合医生共同努力。”张星慧介绍，干眼的治疗需要了解患者的干眼类型、病因以及程度，再进行个性化治疗。目前，衡阳爱尔眼科医院对于干眼的治疗主要有LipiFlow热脉动治疗、OPT强脉冲光联合治疗以及柔润

干眼SPA等。

“预防干眼最好的方法就是坚持每天做眨眼操。”张星慧倡导全民每天都要进行10次正确的眨眼操训练。具体而言，即轻闭眼两秒，紧闭眼两秒，睁眼再两秒，以此反复循环。1次训练1分钟，同时在使用电子产品时有意识地增加眨眼频率。

张星慧详细介绍，眨眼又叫瞬目，眨眼的时候可以将泪膜均匀地分布到眼表，湿润眼睛；同时，人们通过眨眼的动作，还能促进睑板腺分泌的脂质排出，保护眼泪不被蒸发，以提高泪膜的稳定性，从而预防干眼。

张星慧还建议食用一些维生素含量高、富含鱼肝油的食物，对眼睛有积极的影响。此外，青少年儿童也需要预防干眼的发生，家长在关注近视问题的同时，应多对孩子加强眼睛健康教育，要求孩子少看电视，注意孩子的用眼卫生，每日要保证孩子有2小时的户外活动以缓解眼睛劳累。

视力下降不明显，眼底也有可能出大问题

说到常见的眼科疾病，人们更容易联想到的是白内障、近视、角膜炎等症明显的疾病，殊不知，视网膜病变、黄斑病变、视网膜脱离这些眼底病变，初期没有明显症状，患者自己也较难察觉，如果没有及时发现采取治疗，严重者也可致盲。

“若把眼睛比作照相机，眼底则是视物成像的‘底片’，并且集中了多种精密‘仪器’，其重要性是不容小觑的。”衡阳爱尔眼科医院眼底病学科主任罗新店介绍，眼底病的种类有很多种，比如糖尿病视网膜病变、黄斑病变、视网膜脱落、高度近视眼引起的视网膜病变，眼底病相比白内障、近视眼所不同的是，一旦发病导致视力下降，往往很难通过治疗重新恢复健康的视力。

罗新店提醒，判断自己是否已存在眼底病变可能的一个敏锐指向标，就是视力。“当出现视力逐渐或突然下降，视物模糊、视物变形、变小、变色、视野缩小，眼前有黑影飘动或遮挡时，请不要忽视，这些可能都是眼底的病变征兆了。遇到上述情

况，一定要马上到医院进行科学、系统地检查，确定眼底病变的原因，及时根据病情分期给予不同的治疗。”

“高度近视患者比其他人更容易出现眼底病变，现在高度近视患者越来越多，眼底病变的隐患人群也会越来越多。”罗新店表示，从眼球结构上来说，高度近视患者的眼轴更长，眼球更凸，眼球后极部更为扩张，从而可能导致眼底发生不同程度的病变。发生视网膜脱离、撕裂、黄斑出血等的危险性要高很多，严重的情况可能致盲。高度近视患者在日常生活中，要尽量避免极限运动和高对抗性运动，因为外部撞击、眼压升高等因素可能会对原本就脆弱的眼球造成不小的影响。

另外，值得引起重视的是，随着生活水平的提升，饮食结构的日渐丰富，越来越多的人患上了糖尿病，在糖尿病引发的众多并发症中，糖尿病引发的眼底病变危害尤为严重。然而，糖尿病患者自身却很容易忽略眼底病，

且随着糖尿病病程越长，患病率越高，病情也越重。

罗新店进一步解释说：“无论是内科大夫还是糖尿病患者本人，关注的更多是血糖的控制、全身并发症的处理，而对于眼底病不重视，有时候我们在临床上碰到患者失明了才来眼科就诊。”

罗新店建议所有人群都要关注眼底病变，定期去眼底病科做检查。其中，糖尿病患者、高度近视的青少年、50岁以上中老年人应是重点关注眼底病的人群。“眼底一张照，问题全知道，大家要有定期进行眼底检查的意识，通过OCT、眼底照相、眼底荧光血管造影等专业检查及时排查眼底健康隐患，一旦发生眼底病变，要做到早发现、早诊断、早治疗，及时通过激光、手术或药物等治疗手段进行干预，将眼底病变产生的危害降到最低。”

心有爱意，眼有笑意，温暖14亿！爱尔眼科开设干眼诊疗、高度近视、糖尿病眼病、老花白内障、青少年近视防控五大专科门诊，覆盖全龄关爱五大眼病人群，和你一起关注普遍的眼健康。



罗新店正在进行眼底手术



LipiFlow干眼治疗