运河健康编辑室
广告、投稿热线 18678730281
邮箱 qlwbwupeng@163.com

干眼症患者现年轻化趋势

专家提醒：多眨眼，少用眼药水

本刊记者 吴鹏 孙雪莲

入冬以来,天气干燥,很多人发现自己的眼睛又干又涩,滴了眼药水症状也没有缓解,甚至会感觉更干。近期,济宁市第一人民医院眼科门诊干眼症患者日趋增多,占眼科门诊就诊人数的10%——20%。其中,小学生和年轻人居多。济宁市第一人民医院眼科科主任朱德峰告诉记者,以前患干眼症的孩子很少,现在的小学生和年轻人接触电脑和电视比较多,长时间注视电脑和电视,眨眼次数少,泪水分泌也就减少,眼球得不到泪水的滋润,便会患干眼症。朱主任表示,多眨眼是最简单的护眼方式,少用眼药水,即使要用也要分清症状,泪液少的患者可以少量使用人工泪液。

多眨眼即能“养眼”

做设计的小刘一天至少有12个小时对着电脑。每晚临睡前,他还要玩儿会儿手机游戏。一周前,他开始感觉眼睛干涩胀痛,有异物感,畏光流泪。近日,他在医院被诊断为干眼症。

像刘先生这样患上干眼症的年轻人正在日益增多。朱主任说,干眼病又叫“视频终端综合征”,跟电脑、智能手机这些耗眼的电子设备的普及脱不了干系。

研究表明,眨眼与人的心理状况有关,紧张的时候眨眼就多,聚精会神时眨眼就少。例如,我们阅读书报时,每分钟眨眼不超过10次;用电脑时,每分钟仅眨眼5次;聚精会神的玩游戏时,每分钟只眨眼3次……年轻人接触电脑、电视、手机等电子产品的频率比较高,眼睛长时间盯着一个地方,注意力高度集中,眨眼的频率不自觉减少,每分钟仅4-5次,这导致眼角膜、结膜过长时间暴露在空气中,眼球得不到泪水的滋润,便会患上干眼症。

朱主任告诉记者,引发干眼症的原因比较多,最常见的就是环境因素,如看电视、电脑时间过久。另外还有功能性障碍、外伤、内分泌紊乱等因素。至于日常护眼方式,朱主任表示多眨眼就能“养眼”,眨眼可以刺激泪液分泌,滋润眼球。

美国德州大学博士爱德华·曼德森发现一种方法,可以缓解长时间看电脑屏幕引起的不适。这种方法叫做“20-20-20-20”:用电脑20分钟,远离屏幕20秒,注视着20英尺(6米)外的景物眨眼20次。

滴眼药水可能会越滴越干

朱主任说,最易患干眼症的人群主要是老年人和年轻人。老年人患干眼症主要是因为“油少”,睑板腺排出的脂质分泌物形成泪液表层,脂质成分可防止泪液过度蒸发,一旦睑板腺有了炎症,排出的脂质分泌物就减少,容易患上干眼症。而年轻人患上干眼症主要是因为“水少”,年轻人在工作和日常生活中接触电脑、电视、手机比较多,长时间盯着一个地方,眨眼频率少,容易引发蒸发性干眼。

很多人在眼睛不舒服时选择去药店买滴眼液,朱主任表示,用滴眼液一定要分清症状,分清到底是“油少”还是“水少”是关键。如果是“油少”,眼球本身“油”就少,滴入滴眼液后容易把“油”冲走,眼睛就会更加干涩,甚至会加重症状。如果是“水少”,可以选择一些人工泪液诸如玻璃酸钠滴眼液等,并尽量少用。眼睛不舒服时可以用干净的热毛巾热敷一下。如果眼睛出现干涩、异物感、胀感、畏光流泪,应及时到正规医院就诊。