

拿什么拯救你 被榨干的眼睛

干眼症本是多见于老年人的眼部疾病,但近年来随着电子产品的普及、长时间待在空调房里等原因,门诊上越来越多的年轻人甚至儿童也患上干眼症。专家提醒,眼睛休息后干涩疼痛的症状仍然没有缓解的话,要及时去医院就诊,不要滥用眼药水,以免加重病情。



本报记者 王小蒙

患上干眼症,他被迫离职

今年34岁的陈铭(化名)从事营运管理工作,每天在商场内,长时间与中央空调、射灯和电脑打交道,他的眼睛逐渐出现干涩疼痛的毛病。刚开始并没在意的他,自己到药店买了几瓶滴眼液,滴了两个月发现症状没有减轻,他才想到去医院检查。

“一查才发现,我得了干眼症。”陈铭说,医生让他做了泪液分泌测试,显示他左眼5mm右眼3.5mm,远低于正常值10mm~15mm。长期用眼过度,是诱发干眼症的一大原因,他只能依靠定期补充人工泪液来缓解症状。

“家里要指望你好好挣钱养家,可夜里很多次干得醒来,想到儿女和年迈的父母,总会鼻子酸到痛却也哭不出来。”陈铭说,干眼症严重影响了他的工作,他决定离职一段时间,回家静养。

与陈铭一样被干眼症所困扰的,还有21岁正在上大二的小龙。他读计算机专业,课外还经常打游戏到凌晨两三点,最近他发现自己眼睛疲劳的状况休息后也很难调节回来。“还有一次喝酒之后胃特别难受,睡不着只好靠玩电脑熬过,连着上了七八个小时的网。”

小龙说,或许这次事件成为“压死骆驼的最后一根稻草”,他的眼睛开始变得敏感,空调吹不得,十分畏光,电脑和电视更是看不得。“对于学计算机的我,有时眼睛疼得课都上不成,几乎只能在宿舍睡觉。”

“随着电脑、手机等电子设备的普及,以及人们生活节奏的加快,患上干眼症的人越来越多。”济南市第二人民医院眼表疾病科主任王旭说,在他的门诊上经常会碰到干眼症患者,年轻人易患的蒸发过强型干眼症越来越常见。

病症年轻化,最小患者仅两岁

王旭介绍,干眼症分为分泌不足型和蒸发过强型,前者是多见于老年人的眼部疾病。随着年龄增长,泪腺有不同程度的萎缩,老年人泪液分泌过少,就容易患上干眼症。后者多见于年轻人,因为长期接触电

子产品,导致泪液中的水分减少、油脂丢失,眼睛会感到明显的干涩疼痛。

年轻人患上干眼症的年龄,也在逐渐变小。“门诊上经常会见到,两三岁的孩子也得了干眼症,有时一个月能碰到三四例。”王旭说,此前因为不注意用眼卫生,孩子患上眼囊炎的较多,近来干眼症也成为眼科儿童常见病,这些孩子大都有经常用手机或平板电脑玩游戏的经历。

“四五岁的孩子得干眼症的,越来越常见。”山东中医药大学附属眼科医院主任医师孙伟说,干眼症按严重程度来说分为一到五级,来就诊的患者大都是三级以上的。在给他们做泪液分泌测试时发现,眼睛变得越来越干,不少人一分钟内的泪液分泌接近于零,而正常则在5mm左右。

最近,两岁的彤彤被妈妈带到医院就诊,经检查患上了干眼症。彤彤看东西总是不停地眨眼睛,甚至到了下午和晚上,眼睛睁开都很困难,眼角的分泌物也越来越多。王旭询问发现,孩子平常喜欢抱着手机玩个不停,家长为了不让小孩哭闹,通常也不怎么管。

“手机游戏大都比较绚丽动感,可快速移动的画面和刺眼的光线,更容易刺激到孩子娇弱的眼睛。”王旭说,这跟不少家长纵容孩子过度使用电子产品有关,严重的会导致视力大幅下降,更有甚者几近失明。

电子产品泛滥,“榨干”我们的泪水

王旭介绍,干眼症是由于泪液的量、质或流体动力学异常,引起的泪膜不稳定和(或)眼表损害,从而导致眼不适症状及视功能障碍的一类疾病,又称角结膜干燥症。常见症状有眼睛干涩、容易疲倦,眼痒、有异物感,痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光,对外界刺激很敏感。

“有时眼睛太干,基本泪液不足,反而刺激反射性泪液分泌,而造成常常流泪。”王旭说,较严重者眼睛会红肿、充血、角质化、角膜上皮破皮而有丝状物黏附,这种损伤日久则可造成角结膜病变,并会影响视力。

据介绍,泪腺分泌出来的泪液,含有多种抗菌物质,同时还能将进入眼内的污物及时冲刷,起到润滑、杀菌的保护作用。正常泪液由水分、防止泪液中浆液蒸发的油脂和负责

将浆液粘在眼表的黏蛋白等构成,从而起到保护眼睛的作用。泪腺位于眼眶外上方,眼睑像个雨刮一样,通过眨眼将泪水均匀地分布在眼球表面。

孙伟说,人正常眨眼次数应该是每分钟10~15次,如果一直目不转睛地盯着手机、电脑刷屏,一分钟的眨眼次数会减少到2~3次。长时间眨眼次数减少,导致水分大量蒸发,眼睛就会出现诸多不适症状。

“眼干时又喜欢揉眼,导致角膜上皮脱落,角膜损伤,泪膜不稳定。同时,屏幕上不断闪烁的光影会对眼睛造成持续的刺激。另外,长期看电脑还易导致睑板腺分泌功能障碍,泪液中的油脂层分泌异常。”孙伟说,有的甚至出现头痛、鼻根部酸痛、恶心、呕吐等。

滥用眼药水,老人差点失明

干眼症不仅仅是眼泪缺乏这么简单。“干眼症有水液缺乏型、脂质缺乏型、黏蛋白缺乏型等多种类型,需要经过专业的仪器进行检查才能确诊,进而针对病因治疗。”孙伟说,在眼表疾病科,可以通过泪膜破裂时间、泪液分泌试验等专业的方法来检测干眼症。

实际上,不少人往往不当回事,而是自行买眼药水,觉得舒服了就不停地点。王旭说,部分眼药水因功效需要会添加防腐剂、激素、抗生素,滥用眼药水也有可能诱发干眼症,或是加重病情。

孙伟就接诊过一位八十多岁的患者,因为觉得眼干持续用了两年的眼药水,来就诊时发现眼睛几乎失明。“已经形成青光眼,视神经损伤,双眼视力0.2。”孙伟提醒,轻度的干眼症只要注意休息、改变室内干燥环境,减少使用电子产品等就能缓解,如果不能缓解,就要在医生的指导下使用药物治疗。

怎么才能有效预防干眼症呢?医生表示,要养成良好的用眼习惯。例如紧盯电脑屏幕超过45分钟时,要休息15分钟,对眼睛进行局部按摩;调整电子屏幕的亮度,眼睛和屏幕的距离要保持在60厘米以上;感觉眼睛发干时要放下手机,远眺一会儿;长时间待在空调房内时要注意室内通风、加湿;避免在暗环境下用电脑、手机,少熬夜;多吃富含维生素A的食物,如鱼、牛奶、核桃、新鲜水果等,少吃辛辣,戒烟酒。



周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂症的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

养生不只是 中老年人的事儿

说一件多年前发生在我自己身上的事儿。

当年我在上海攻读博士学位时,每天清早都会到医院附近的公园去打太极拳。时间长了,总有公园里晨练的人问我:“你这么年轻,怎么练太极拳呢?太极拳不是老年人练的吗?或者是你身体有病需要练?”

我笑道:“我的身体很好,都能跑越野赛呢!我是为了养生保健而练的。其实练太极拳、养生不只是老年人的事儿,从年轻的时候就注重养生保健,才是健康长寿的保障啊!”

十余年过去了,现在一提到养生,大家还是存在这个误区:养生是中老年人的事儿,我们年轻,身体好,该吃吃,该喝喝,该乐乐,这才是享受生活呢!其实现代都市生活中,紫外线、辐射及污染、无规律的生活、超负荷的生存压力等,都会让身体耗气伤血,正气亏虚,脏腑气血功能紊乱,轻者疲劳乏力,焦虑失眠,时间长了早衰这个“不速之客”就会到访,出现一些本来不该发生的疾病或者老年病。这种早年得疾,未老先衰甚至英年早逝的现象当今很常见。“前40年以健康换金钱,后40年以金钱买健康”,说的正是这种认识误区所导致的结果。

实际上,养生早在两千多年前的《黄帝内经》时期就特别被注重,无论年龄大小,都应该注意四时调摄、修身养性。《四气调神大论》就详细介绍了根据四时节气变化如何养生,同时提出了“治未病”的理念。当今“治未病”并不等同于打预防针,而是有它广阔的含义:一是未病先防,治在未病之先。也就是说人们在没有患病的时候,要积极预防疾病的发生。二是既病防变,治在发病之初。也就是说在患病以后,要积极采取措施预防疾病进展。一般来说,疾病的转变是由表入里、由轻变重、由简单到复杂的过程,因此应该做到早期诊断,有效治疗,治在疾病发作加重之前。三是除邪务尽,使病愈防复。所谓“愈后防复”,就是指在病愈或病情稳定之后,要注意预防复发,时刻掌握健康的“主动权”。一般病人初愈后,大多虚弱,这就要求在康复医疗中做到除邪务尽。

“未病先防”比“既病防变”、“愈后防复”更重要,大家也热切盼望能够未病先防,而且最好不吃药,不打针,轻轻松松就能做好自己的保健医生。

其实养生的原则确实不难,《黄帝内经》已经告诉了我们。如“正气内存,邪不可干”,强调了重视体质这一内在因素;“饮食有节,起居有常,不妄作劳”指的是要有健康的生活方式;“顺应天时,天人合一”指的是响应自然规律的节气养生模式;“精神内守,病安从来”强调的是心理情绪的养生。用现代的话来说,就是平和心态、体育锻炼、合理饮食、适时养生、科学用药等。