

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。

拿什么拯救你, 被榨干的眼睛

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。而长期用眼过度,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。因为随着年龄增长,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。而后者多见于年轻人,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,

而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,也越来越常见。”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,两岁的彤彤也被妈妈带到

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,家长为了不让孩子哭闹,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。而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

干眼症却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,双眼视力到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都能缓解,如果不能缓解,就要在医生的指导下使用药物治疗。

那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。



王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。



激光近视术后 还能用电脑吗?

“做了近视手术,是不是短期内不能用电脑了?”“日常工作一直离不开电脑,做了近视手术后会不会影响工作?”相信很多经常和电脑打交道的近视患者都会有上述顾虑。

到底激光近视术后可不可以使用电脑呢?专家告诉您:可以用,但要健康用!激光近视手术后第二天便可正常使用眼,不影响工作和生活,但为了能恢复到理想视力,需要注意以下事项:

1、眼睛离屏幕保持60cm,15寸屏幕70cm。

2、术后科学用眼,避免长时间近距离视物(如电视、电脑、手机等),应掌握在50分钟左右为宜,可多看远处景物,劳逸结合。

3、别让外来光源在电脑屏幕上出现反光,擦拭电脑屏幕尘埃时须用电脑专用拭镜纸擦拭,增加可视度。

4、晚上看电脑时不要关掉室内的灯,光线对比度会特别高,眼睛容易感到疲劳,影响眼睛健康。

5、平时注意遵医嘱滴用眼药水,防治眼睛干涩,若眼睛有不适,一定要到医院做检查,切记勿擅自滥用眼药水。

有了专家的介绍和讲解,相信有顾虑的近视朋友可以放心地去接受近视矫正手术。另外要提醒广大的近视朋友,手术治疗近视并不是“一劳永逸”的办法,想要保持术后稳定的视力,还要依靠患者手术后对眼睛的合理使用以及对眼睛健康的保护。