



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年6月7日
星期日

医学
健康
服务
科普



因为对屏幕爱得深沉 为什么眼睛总是干涩

6月6日是全国爱眼日,在电子产品主导我们工作和生活的今天,眼睛的健康至关重要。对于眼睛保健,需要警惕干眼症。每个人都会眨眼睛,但很多人不知道,这个寻常的动作是为了让眼球表面的泪液均匀分布,从而保持眼睛的正常功能。如果泪液分泌过少或丢失太快,就会出现眼干、眼涩、疼痛等一系列症状,发展到一定程度,便是干眼症。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 实习生 周嘉禾

超长假期手机不离手 干眼症拖到眼球发炎

近日,家住济南的小新因为干眼症而折腾了两个月。在新冠肺炎疫情带来的超长假期里,小新整日手机不离手。久而久之,她开始感觉眼睛干涩,里面好像有东西,红血丝也特别多。症状越来越严重,她就跑到药店去买了眼药水。

这种不管用,就换另一种。小新买的眼药水越来越多,滴眼药水的次数也越来越频繁。然而,她的症状非但没有缓解,还越来越严重,甚至连看东西也不清楚了。

迫不得已,小新来到医院就诊。山东中医药大学附属医院眼科主任郭承伟为其检查发现,小新不仅患有干眼症,眼球也发炎了。

停用不合适的眼药水,选择合适的治疗方案,并限制用手机、电脑等电子设备的时间。经过一段时间的治疗,小新的病情才逐渐得到缓解。

“类似小新的患者并不少见。”郭承伟告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,干眼症,顾名思义就是以眼睛干涩不适为主要特征的一种病症。干眼症的类型很多,简单来讲可以分成两类,一类因为泪液生产量不足引起的,二是因为泪液蒸发丢失太多引起的。

“电脑族、手机族在干眼症患者人群中占比很多。”郭承伟说,眼球表面要保持一定量的泪液来湿润眼球,所以每个人都会眨眼,这样可以使泪液在眼球表面均匀分布,但是不健康的用眼习惯会打破这种平衡,长时间盯着电子屏幕,眨眼时间太长,泪液蒸发过多,就会导致干眼症的发生。

值得注意的是,泪液的产生也会受到身体、环境等多方面因素的影响,比如女性在绝经前后,由于内分泌紊乱导致泪液产生会减少,也是干眼症的高发人群。如果夏天长时间处于密闭空调房间,空气流通不畅且干燥,也容易引起干眼症的发生。

“补水”是关键 不对症还可能伤眼睛

目前,干眼症已经成为困扰人们生活的一种常见眼科疾病,发病率持续上升。郭承伟介绍,干眼症的诊断,依托于患者的主观感受,还需要检查其泪液量和泪膜的稳定性。干眼症的危害远远超出想象,如果不及时治疗,眼睛会干涩、疼痛,严重者可引起视力下降,时间太久,还可能引发患者的心理健康问题。所以,如果有干眼的症状,一定要及时治疗。

“补水是应对干眼症的一个常用方法,但它只是一个临时的缓解手段,并不能从根本上治愈干眼症。”郭承伟特别指出,很多患者在出现干眼的症状后,会自行购买眼药水,实际上,眼药水并不能随意

使用,如果眼药水选择不合理,不仅不能治疗干眼,还可能引发其他损害。另外,瓶装眼药水中基本都含有防腐剂,长期滴用,除了药水本身对眼球的伤害,防腐剂对眼球也会造成很大的损伤,从而引起医源性的眼病。

“引起干眼的原因有很多,有些是炎症性的,还有些跟全身疾病有关,比如类风湿、干燥综合征和一些免疫性疾病等。”郭承伟指出,治疗干眼症,首先要找到致病原因,临床上往往是补水和对症联合应用。如果是过度用眼造成的干眼症,需要从生活方式上进行改变,比如说在用电脑时中断五分钟休息一会儿,可以点一点人工泪液补水缓解一下,也可以向远处眺望放松眼球,尽量减少使用电脑、手机的时间;如果是因为炎症引起的干眼症,那就要进行抗炎;如果是全身性疾病引起的,首先要对全身性疾病进行治疗。

中医治干眼 这些代茶饮不妨试试

干眼症是中医治疗的优势病种。郭承伟介绍,干眼症在中医叫做“白涩症”,中医认为,和这种疾病关系最密切的脏器是肝脏。

所谓“泪为肝液”,眼泪是肝脏生产出来的津液,由肝中的血液转化而来,所以中医强调不能过度熬夜,“人卧则血归于肝”,人在休息时血液就会储藏在肝脏当中,过度熬夜会导致肝脏藏血的减少。另外,不要过度用眼,“久视伤血”,用眼时间过久就会耗伤人体的血液。

除此以外,还有一个相关的脏器是肾,肾司水液、藏阴,年老之后肾虚,所以分泌水液的能力就会下降。因此,中医在治疗干眼症时往往采用补益肝肾、养血生津的办法。

郭承伟告诉记者,中医治疗干眼症的方法有很多,首先是中药。中药内服,可以对患者的整个体质进行调理,从而增加泪液分泌。一些代茶饮,如枸杞、金银花、麦冬、决明子、菊花等,方便服用,也能增加泪液分泌。中药还可外用,比如熏洗眼表。除了药物以外,针灸在临床中也很常用。

在日常生活中,为预防干眼症的发生,可适当多食用紫色的蔬菜和水果,如紫菜、蓝莓、紫甘蓝,同时黄色的食物,如玉米、胡萝卜等,也对眼睛有一定的保健作用。

眼部按摩能缓解用眼压力,可以尝试一下眼保健操,简便易操作。按压丝竹穴(眉毛外侧端的凹陷)、攒竹穴(眉毛内侧端凹陷),轻揉睛明穴(内眼角稍微靠上一点)和承泣穴(瞳孔正下方,眼眶和眼球之间的凹陷),也可以轻揉太阳穴,坚持下来,对干眼症均有很好的预防效果。



全国爱眼日专题
扫码查看

眼里总含泪,可能是泪囊堵了

很多人有这样一种经历,每当遇到风,特别是冷空气的时候,眼泪总会不自主地往下流,为什么会流泪呢?山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)眼整形科和眼肌屈光科主任王富华表示,这其实是因为我们的泪道出了问题。

正常情况下泪液由泪腺产生后,会通过眼球到内眼角的两个管流入到泪囊里,最终汇集到鼻腔里。王富华告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,泪囊炎的成因,是人们由于先天或后天的因素,出现了泪道堵塞或者狭窄的情况,堵塞之后,泪囊里的“水”不能正常往下流动,就会成为一潭“死水”,极容易滋生细菌,长此以往就会形成脓液,从内眼角流出。

那么泪囊炎应该如何治疗?王富华表示,对于早期病人来说,堵塞情况比较轻,可以进行泪囊插管术,即用探针把堵塞的地方扩开。但是对于堵塞情况严重的患者,常规办法无用,就需要做泪囊鼻腔吻合术。“我刚做了一个泪囊炎手术,这位病人32岁,她流泪症状已经持续五六年了,总是有分泌物,做了多次泪道冲洗都不管用,这种情况下就需要将泪囊和鼻腔之间的薄壁打通,创造一个新的通道。”

王富华提醒,尽管泪囊鼻腔吻合术效果都很好,但肯定会造成一定的创伤。所以病人一旦发现自己有相关症状,一定要早治疗、早干预。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意 实习生 周嘉禾

防蓝光眼镜有没有用?

6月5日,全国防盲技术指导组组长王宁利表示,我国大学生90%多近视。专家建议,近视应该尽早发现和控制,一旦确诊应尽早进行矫正。

发现视力异常怎么办?北京同仁医院视光学中心主管技师赵世强建议,应该到正规的医疗机构验光。12岁以下尤其是初次验光的儿童,或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行散瞳验光。“散瞳可以使睫状肌麻痹,此时验光可以尽量避免验光不准的情况发生。”

北京同仁医院副院长、眼科主任魏文斌表示,真性近视目前没有有效的治愈方法。如果确定近视并且佩戴眼镜,仍然需要定期检查视力。而且戴眼镜后如果

不注意用眼,近视仍然会继续发展。

配镜时,有不少商家会推荐防蓝光眼镜,并且夸大蓝光的危害和防蓝光产品的功能。魏文斌表示,目前社会上存在对蓝光危害的过度解读,防蓝光和视疲劳与近视防控没有直接关系。

“蓝光分为长波蓝光和短波蓝光,只有短波蓝光才会影响眼睛健康,但这需要长时间、高强度、不间断照射,质检合格的电子产品已经过滤有害的短波蓝光,所以在日常生活中,使用正规厂家生产的电子产品,没有必要加装防蓝光设备。”魏文斌说。

据新华社

□ 策划:陈玮
□ 美编:马秀霞
□ 编辑:许建立
□ 组版:侯波