



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年6月7日 星期日

为什么眼睛总是干涩 因为对屏幕爱得深沉

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，常规办法无用时，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。所以病人一旦发现已有相关症状，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



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、手机族在干眼症患病人群中占比很多。”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，这样可以让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，睁眼时间太长，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，临幊上往往是补水和对因治疗联合应用。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

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晌眼睛健康，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