

每5个人里就有1个干眼渐成“流行病”?

6月6日是第28个全国“爱眼日”,在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,让我们每分钟眨眼10~15次

关注理由

在今年上半年的热播剧《狂飙》中,张颂文饰演的高启强,为了见陈书婷一面,称自己得了“绝症”,而诊断书上赫然写着“干眼症”,幽默桥段一时引起很多网友热议,也让干眼症这个发病率挺高的疾病获得关注。

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

新华
央视
生命时报

患者:“一看电脑手机,眼睛就疼”

“干眼症很难根治,只能靠日常保养加以改善,从这个意义上讲,干眼症确实可以称为‘绝症’。”首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师陶勇表示。

那么,什么是干眼症?陶勇介绍,首先要了解眼睛是怎么样保持不干的。在眼球的表面,常年覆盖着一层薄薄的液体,被称为泪膜。大家平时眨眼就像是汽车雨刮器一样,均匀地在眼球表面刷一遍,分布泪膜来保持湿润。

“泪膜只有A4纸的1/10那么薄,构造非常精密,分为脂质层、水液层和黏蛋白层三层。最里面的黏蛋白层就像刷墙的腻子一样挂在眼球表面,水液层则均匀地附着在这层腻子表面。而脂质层则像一层油花盖住水液层,防止水分快速蒸发,这样就构成了稳定的泪膜。”陶勇说,这



全国“爱眼日”,医护志愿者在街头开展义诊

三层里面的任何一层出了问题,都会导致干眼。

陶勇说,诱发干眼症最常见的原因就是泪液分泌不足,或者睑板腺分泌的油脂不足,泪液蒸发太快。

当各种各样的原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受:“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病,甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重,后来甚至出现怕光、流泪,一看电脑手机眼睛就疼,点眼药也无法缓解,严重影响正常生活。”



6月5日,干眼患者在山西省眼科医院接受治疗

过多使用电子产品,眼睛不堪重负

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病,干燥综合征等全身疾病,近视角膜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能会造成干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及,一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭,一些人沉迷手机、每天玩手机的时间在8小时以

上,这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用,也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出,一些年轻人习惯配戴隐形眼镜、一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”,还有孩子为矫正近视配戴的“OK镜”,在医学上都属于角膜接触镜,长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换

和流动,破坏眼表微环境,导致炎症,引发泪液改变造成干眼。此外,隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂,长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示,像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底,容易遮挡到睑板腺的开口,使睑板腺分泌更加不畅通,影响到泪膜造成干眼;而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术,可能会影响到眼睑的闭合,带来泪液动力学的改变,加大干眼的风险。

“缺啥补啥”,但眼药水不能滥用

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中,一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带,频繁使用,短时间内可以缓解眼部干涩,但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出,一些眼药水并不对症,很多

眼药水还含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用,但一些人以为温度越高、持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟,眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说,通常干眼患者的不适症

状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善,患者和家属无须过于焦虑,“最重要的还是正确理解干眼,并在日常生活中注意用眼习惯,干眼的防和治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒,要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠,少戴隐形眼镜、多去户外活动,尤为重要,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次~15次,每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起,避免关灯玩手机。(本版图片来源于网络)

我国干眼发病率,十年前已约21%至30%

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5,现在基本占到1/3甚至是一半,原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大,而且是不断增加的,连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到,中华医学学会眼科学分会角膜病学



医生教小朋友认识眼球结构

组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率大约在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患病,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多

位业内人士表示,当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

此外,据统计,近年来干眼症逐渐低龄化,在儿童青少年人群中已成为一种常见病。

厦门市易方达拍卖有限公司拍卖公告

受委托,定于2023年6月13日14:30在漳浦县行政服务中心四楼第一开标室拍卖:福晟·钱隆首府(福建漳浦)南区四期S21#楼,起拍价人民币2600万元。即日起预约看样,报名时间截至2023年6月12日17:00,竞买保证金人民币260万元。户名:厦门市易方达拍卖有限公司,开户行:建设银行厦门金尚路支行,账号:35101519001059168888

联系电话 18050685555 王先生
报名地址:漳浦县绥安镇金浦大道福晟钱隆首府营销中心

惠安经济开发区一区七园(不含惠东和城南省级园区范围)控制性详细规划环境影响评价公众参与信息公示

《惠安经济开发区一区七园(不含惠东和城南省级园区范围)控制性详细规划环境影响评价报告书》(征求意见稿)已基本编制完成,根据相关法律法规,现公示以下内容:1、征求意见稿全文及公众意见表的链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1A4Qo0YfuYohfGSD9gR6u_g 提取码: nudj; 2、征求范围:惠安经济开发区内及周边的社区、村庄的居民、单位团体及行业专家等; 3、规划单位:福建惠安经济开发区管理委员会,地址:福建省惠安县惠东工业园区惠东科技服务中心,联系人:林工(0595-87878568); 4、起止时间:2023年5月24日~6月7日。