

你离干眼症有多远

■ 田 润（云南省第一人民医院眼科）

随着电子产品的应用，人们的生活发生了很多变化，但随之而来与辐射等相关的眼部疾病也越来越常见，其中干眼症的患者越来越多，且发病年龄呈现低龄化特点，需引起大家的警惕。



干眼症有哪些症状

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适和（或）眼表组织病变特征的各种疾病的总称。

常见的症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒，有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激敏感等。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，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。

产生的原因有哪些

干眼症是一种慢性疾病，产生原因有以下几方面：

1. 由于高龄导致激素分泌异常、睡眠不足、精神紧张等生理原因，引起泪液质量下降。
2. 服用部分药物导致泪液减少。
3. 环境影响。如所处房间干燥等引起泪液蒸发增加。
4. 长时间使用电脑、驾驶、读书及其他精细作业，导致瞬目次数减少。
5. 由于隐形眼镜、过敏性结膜炎、大气污染、紫外线等原因，引起泪液减少，泪膜

质量下降。

6. 长期使用抗菌素，致菌群失调。如长期使用含防腐剂的眼药水，导致泪膜质量下降。大家要谨记：90% 以上的眼药水，无论是广告药还是进口网红药均含有防腐剂。其实眼部保健不需要依靠眼药水，正确的生活习惯更为重要。

7. 女性产后由于激素水平不稳定，月子期间用眼不当或情绪不稳大哭造成干眼。

8. 眼部手术尤其是近视眼手术，导致角膜神经感受性下降，瞬目次数减少。

9. 干燥综合征等全身免疫性疾病的表现。

如何预防和缓解

1. 多眨眼。眨眼可促进眼泪分泌，减缓干燥不适症状。

2. 常用热毛巾敷眼，或双手搓热后捂住眼睛1~2分钟，可促进眼部血液循环和泪液分泌。

3. 常做眼保健操。最简单有效的动作是“轮刮眼廓”，即从眉心沿着眉毛走向，以一定力度按压眼廓至太阳穴处，来回按10至20次。

4. 适当补充维生素A、维生素B。可多吃豆制品、鱼、核桃、青菜、大白菜、芝麻、小麦胚芽及新鲜水果等，补充维生素A、维生素B，前者可预防眼干、视力衰退、夜盲症，后者则是视觉神经的营养来源之一。🍷