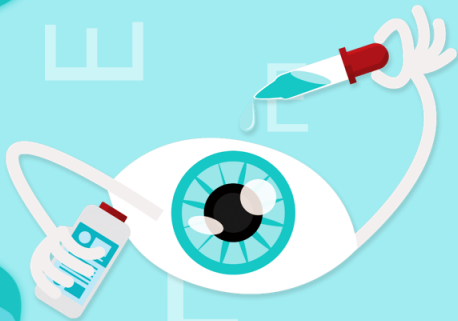


干眼症

2023. 11. 21



什么是“干眼症”



眼干，又称干眼症、角结膜干燥症，是任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，并伴有眼部不适和（或）眼表组织病变特征的多种疾病的总称。

“干眼症”的相关症状



常见之症状包括眼睛干涩、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；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。

引发“干眼症”的常见因素是什么？



环境因素

长时间空调环境或北方冬季的暖气，长时间注视电脑、手机等电子屏幕，使瞬目频率减少，睑裂暴露，导致泪液蒸发过强。



损伤因素

外伤、手术、感染尤其是睑缘炎等因素均可破坏泪腺或其腺管导致干眼。



药物因素

长期服用抗高血压药、抗组织胺类药物、利尿剂等可致干眼症。不少人自觉眼部不适，自己乱用多种眼药水，其中含有苯扎氯铵防腐剂等，可对眼表上皮细胞产生毒性，使细胞膜的通透性发生改变，造成角膜上皮点状剥脱从而影响泪膜的功能，使干眼症状加重。

引发“干眼症”的常见因素是什么？



其他

屈光不正或行准分子激光屈手术后、吸烟、游泳等可出现干眼症。



如何进行“干眼症”的日常预防呢?



多眨眼缓解眼部疲劳

多眨眼有助于泪液的分泌和分布。建议长时间操作电脑、驾车、读书的人要注意休息，用眼一小时休息十五分钟，闭目养神，眺望远方，减少每日看手机玩游戏的时间。

如何进行“干眼症”的日常预防呢？



注意用眼卫生

不要用手揉眼睛，对眼睑有分泌物、脱屑的人要注意保持眼睑卫生；尽量避免佩戴美瞳或隐形眼镜，需要佩戴眼镜时，使用框架眼镜。

如何进行“干眼症”的日常预防呢?



调整饮食结构

多吃维生素A含量高的食物，包括动物来源的肝脏、鱼肝油、鱼子等，以及植物来源的胡萝卜、菠菜、芒果、红心红薯等。

如何进行“干眼症”的日常预防呢?



改善环境

如使用空气加湿器等，增加环境中的空气湿度；使用电脑的时候，调整眼睛与电脑屏幕的位置，使电脑位置略低于眼水平线，并且屏幕亮度要适宜。若无法改变环境，可通过佩戴护目镜、多让眼睛休息等方式，保证眼睛湿度。



如何进行“干眼症”的日常预防呢?



适当热敷

热敷可以改善睑板腺功能。建议每天热敷1~2次，每次10~15分钟，温度控制在40℃左右。



生活中常见的护眼方法有用吗？
这些护眼方法真的科学吗？
让我们一起来看看吧！



使用眼贴



严格来说，眼贴并不具备治疗效果，且目前也没有文献材料能够证实使用眼贴能够保护眼睛。有些人使用眼贴后确实感觉舒服很多，那是因为它们让你的眼睛得到了暂时休息，其作用跟闭眼休息相当。所以当孩子顽皮不闭眼休息时，这种方式未尝不是一种缓解眼疲劳的方法。

吃枸杞



明目是枸杞的众多功效中常被提及的一点，因为其中含有有益视力的叶黄素。100克的枸杞中叶黄素的含量通常在10毫克左右，但是一般人一天摄入枸杞的量是很有限的。所以指望通过吃枸杞来治疗视力问题，收效甚微，并且无法从根本上解决问题。

看绿色的东西



生活中我们经常通过看绿色的东西放松眼睛，比如：眺望远处的绿色植物、把电脑壁纸和手机壁纸设置成绿色等。我们看远处的绿色植物会觉得眼睛很舒服，这主要是因为长期注视近处时睫状肌是持续收缩的，远眺可以缓解它的紧张状态，与颜色并无关系。

手机护眼模式



当开启“护眼模式”时，手机屏幕就偏向暖黄色，在一定程度上减少了蓝光。但我们用眼习惯、用眼距离、周围环境光照强度等其他因素并没有改变，并且手机屏幕变暗之后，眼睛的负担反而更重。所以说单纯依靠手机中的“护眼模式”并不能真正起到作用。

干眼症

2023.11.21

