

频繁使用电子设备、长时间伏案工作、近距离作业的时候，你是不是出现过眼睛痒、刺痛感、异物感、阵发性视物模糊、分泌物增多等现象？有数据显示，目前我国干眼患者已达到3.6亿人，且这一数值还在增加，这让我们不得不重视干眼问题。那么，干眼到底是一种什么疾病？如何避免干眼，保护眼健康？

### 眼睛变“干”是何为

干眼属于慢性眼表疾病，是由泪液的质、量及动力学导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡。简单理解，就是眼睛表面的泪水出现了问题，泪水分泌不足或者泪水构成异常（蒸发过快），长此以往产生了眼睛不舒服的感觉。

什么是泪膜？眼睛表面有一层膜，俗称“泪膜”。泪膜不仅有水，还有油脂和蛋白质。蛋白质在最内层，离眼睛最近，起到锚定泪水和角膜的作用；油脂在最外层，起到阻止水液蒸发的作用。三者形成一个整体，任何一

层发生变化都可能破坏泪膜的完整和稳定。

环境、情绪、生活作息、年龄、性别、其他全身性疾病等，都可能与干眼的发生有关。

### 干眼属于慢性疾病

干眼常见症状包括眼部干涩感、异物感、烧灼感、眼痒、疼痛、眼红、视疲劳、视物模糊、视力波动等。由于泪膜不稳定及眼表损伤，有些患者会出现视力波动及视物模糊，经过治疗后可得到一定程度的缓解及恢复，轻中度干眼并不会导致失明，如果是合并系统性疾病，如红斑狼疮、干燥综合征的重度干眼，可能导致视力不可逆的损伤甚至失明。

要注意的是，眼睛不干甚至眼泪很多也可能是干眼，这是因为眼睛需要稳定的、均匀的泪水来维持湿润，否则就会产生不适感，导致流泪。一种情况是当眼睛感觉到干燥、刺激或不适时，会反射性地增加泪水分泌，试图保持眼睛湿润和舒适，从而带来过多泪水；另一种情况是泪水成分失

衡，即眼睛分泌了足够的泪水，但由于泪水质量不佳或泪水分布不完整，造成了干眼性流泪。

引起干眼的原因有很多，一些情况在去除病因并进行规律治疗后，就能改善甚至让眼部不适感消失。像长时间使用电脑手机、长时间焦虑或长时间待在干燥的环境中，随着生活习惯的改善，是可以恢复正常的。

但干眼属于慢性疾病，不管是药物治疗还是物理治疗，周期都很长，不能达到“药到病除”的效果，所以大部分病人会产生焦虑情绪且反复就诊。但焦虑也会加重干眼等不适症状，由此形成恶性循环。所以，要用平常心看待干眼症状，情绪管理是治疗干眼不可或缺的一环。

看电子设备20分钟后，注视20英尺（6米以外）物体20秒。

对于有睡眠障碍的人群来说，预防措施包括养成规律睡眠习惯，限制睡眠时长，避免午后饮用咖啡、茶或者酒，控制白天睡眠时长等。如果你是长时间在供暖或空调制冷环境中工作，可以降低使用人工泪液。

对于使用角膜接触镜的人群来说，如果因为特殊原因必须佩戴，可从以下几个方面进行预防：尽量选择日抛型角膜接触镜，或选用硅树脂角膜接触镜及硅水凝胶

### 如何预防干眼

软性接触镜；养成良好的佩戴和护理习惯，摘戴眼镜前洗手，严格规范佩戴时间，每天更换护理液，定期清洗、更换镜盒等。眼部化妆比较多的人，则建议尽量减少眼部化妆品的使用。

对中老年患者来说，心情愉悦是任何治疗的基础，情绪、睡眠、运动等生活方式的改善比任何药物、物理治疗更有效。对部分儿童青少年，他们发生干眼的原因通常与OK镜的佩戴及眼蠕形螨有关。良好的OK镜佩戴习惯及清洗方式对缓解干眼

非常重要。眼蠕形螨造成的干眼主要与生活方式相关，重点在于眼睑的清洁与卫生，比如避免揉眼、避免未清洗的手直接接触眼睛；定期更换生活用品，保持接触物品清洁；有宠物的家庭做好宠物的清洁及驱虫，避免接触不熟悉的宠物等等。

饮食而言，推荐地中海饮食结构。每天摄入一定量的微量营养素，以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主，避免长期食用脂肪含量较高的食物，如坚果、肥肉、动物内脏、奶油制品等。

据《光明日报》

# 刷手机 眼睛干 试试这几招

### 得了干眼 怎么办

（作者：李晶、梁凌毅，分别系中山大学中山大学中山眼科中心角膜病科干眼与眼表平台医师，中山大学中山眼科中心副主任、角膜病科主任医师）

引起干眼的病因十分复杂，除了不健康的生活习惯、工作方式，与年龄相关的内分泌因素、精神心理因素以及环境污染因素外，还有全身性疾病、眼局部病变、使用药物的影响等，而且患者的病因可能单一也可能多样。治疗时应首先从已知因素着手，如积极改善工作生活环境，矫正近视远视，改变眨眼习惯，减少电子产品的使用时间等；对于因全身免疫性疾病或其他疾病引起的干眼，应协同相关专科，共同治疗原发病。

在药物治疗手段中，人工泪液是最常见的方式，还可以使用眼用凝胶、膏剂。针对不同病因，在必要时可搭配抗炎药物、免疫抑制剂等。很多患者在就诊时总会问医生，“除了滴眼药水，还有别的治疗方法吗？”的确，随着现代技术的发展，临床上也出现越来越多的非药物治疗方法。

一是睑缘清洁：正确清洁睑缘可以减少有害物质堆积，并且清除螨虫等相关病原体。可以使用具有抗炎、抗菌、抗寄生虫作用的眼部专业湿巾及清洗液常规清洁睑缘。二是热敷熏蒸：建议热敷时温度达到40~45℃，保持10~15分钟，在家可使用热毛巾、热敷眼罩等，在医院使用专业的眼部熏蒸设备进行定期熏蒸，还可以在中医医师的指导下采用特殊中药熏蒸。三是睑板腺按摩：通过机械挤压睑板腺，疏通堵塞的睑板腺开口，排出睑板腺内的异常油脂。四是强脉冲光治疗：这是一种相对较新的治疗方式，可以缓解干眼的症状和体征。五是热脉动治疗：可以直接加热上下眼睑，同时对睑板腺进行脉冲式按摩。六是湿房镜：指提供一个密闭空间，减少眼表暴露和空气流动相关的泪水蒸发。

需要强调的是，得了干眼不必过分担心，有多种治疗方式可有效缓解不适症状，但最重要的还是健康生活、身心愉悦、优质睡眠。

### 生活中这些行为容易伤害眼睛：

- ①长时间使用视频显示终端（每天使用时长超过8小时）；
- ②睡眠不足或睡眠质量差（如长时间熬夜等）；
- ③长期戴角膜接触镜（隐形眼镜）；
- ④不良眼部化妆习惯（化妆品中含有防腐剂等添加剂、眼部化妆品清洁不彻底、文眼线等）；
- ⑤吸烟；
- ⑥无防护的户外活动（紫外线辐射）；
- ⑦长时间驾驶；
- ⑧不良饮食习惯（缺乏营养的低质量饮食、高脂饮食、过量饮酒等）。