

干眼症反复发作导致抑郁

## 80后飞行员“痛”不欲生

专家:最好的“药物”是放下手机,多运动



文医生在门诊为干眼病患者做检查。

## 2 中青年患者增加最快

据介绍,干眼症是一种多因素引起的眼表疾病,目前发病机制尚不完全明确。眼睛每次眨眼,眼睑内的腺体产生的眼泪,会在眼表形成一层薄薄的泪膜,帮助眼睛保持湿润,并聚焦光线,保证了眼睛能看得清楚。泪液中的抗菌物质,也能防止细菌滋生。正常情况下,眼泪会保持动态平衡,如果泪液分泌不足或蒸发过多,就可能导致干眼症。

文医生介绍说,干眼症患者表现为眼部刺激症状,包括视力模糊、灼热和异物感等,与其他身心疾病相比,干眼症似乎对精神症状的影

响更大,对工作、生活质量和情绪都造成极大的影响。已有研究表明,在抑郁、焦虑和躁郁症的患者中,干眼症患病率更高,张先生就属于这种情况。

文医生说,早些年,他们接诊的干眼症患者以中老年人居多,因为随着年龄增长,人体的泪腺功能会逐渐减退,泪液分泌减少。但近些年来,人们的生活方式发生巨大变化,尤其是随着智能手机的普及,干眼症的患者和病因正发生明显变化,年轻化趋势非常明显,再加上人们工作和生活的压力,中青年干眼症患者增加最快。

## 1 发作时想死的心都有了

眼睛里像刀子割、沙子磨,无法安心工作,更别想能睡个安稳觉了——80后飞行员张先生有份让人羡慕的工作,却饱受干眼症之苦。3年多来,反复发作的干眼症甚至让他患上了抑郁。1年前,张先生来到宁波市眼科医院文丰主任医师的诊室,说起干眼症的痛苦直言:每天都这么折磨,想死的心都有了,不知道何时是个头?

令他欣慰的是,经过1年的综合调治,张先生的干眼症状缓解了很多。几天前来医院复查时,曾经已经被诊断为轻度抑郁的他终于走出阴霾。

文医生提醒,干眼症是个比较复杂的疾病,干眼症的治疗三分靠治,七分靠养。医学干预只是一部分,最重要的仍是保持健康的生活方式,所谓干眼症没有灵丹妙药,最好的药物是运动,放下手机。

张先生第一次出现干眼的症状,是在2021年5月的一天。他的双眼突然感到刺痛,随后看不清电脑和手机屏幕,闭上眼睛时,眼眶周围也紧绷绷的。休息好半天,刺痛症状才稍微好些。

飞行员工作压力大,熬夜也是经常的事,加上他的睡眠质量一直不好,刚开始出现干痒症状时,他以为只是用眼过度视疲劳,就自己去药店购买眼药水缓解。后来眼部不适的情况反复出现,眼药水根本解决不了问题。随着病情加重,他的双眼干涩、灼热,最糟糕时,无法正常注视电子屏幕,一看LED眼睛就会痛,整个眼窝以及左脸都疼痛难忍。好长一段时间,他不得不请假病休。

反复的干眼刺痛让他晚上睡不着,第二天总是昏昏沉沉的,再叠加工作生活的压力,张先生感到越来越焦躁,到后来做什么事都没有了兴趣,提不起精神,每当干眼症发作的时候,他甚至想死的心都有了。到医院确诊轻度抑郁,医生建议从病因入手,否则抑郁症状会越来越严重。

## 3 健康生活方式是最好的“药”

反复发作是干眼症患者的最大困扰。文医生说,因为容易复发,患者中往往就出现了两种极端。有的说既然无药可救,就失去了信心,结果干眼症状越来越严重,进而引起抑郁等其他新的毛病;而有的患者则热衷于寻找灵丹妙药而病急乱投医,结果上当受骗的不少,又耽误了病情。

对此,文医生提醒,干眼症确实是一种无法彻底治愈的慢性病,但并非不可挽救,只要能做到用眼和保护眼睛达到平衡,即可解除很多干眼症的不适症状。

据介绍,目前干眼症的治疗方法很多,包括药物治疗和物理疗法,但没有哪一种治疗方式可以解决干眼症的所有问题。医生需要针对不同患者的干眼症类型、程度及病因、生活用眼习惯等等,制订个性化的诊疗方案,同时还需要患者的配合。

文医生强调说,干眼症的治疗是综合性的,原发病的治疗至关重要。

另外,有的干眼症可能是因生活环境太干燥或者粉尘太多而诱发,秋冬季节干眼症状往往会加重,就是这个原因。所以,除了使用人工泪液,患者应尽量改善环境条件。经常熬夜或者焦虑的患者,首先要解决睡眠和心理问题,否则药物作用也会大打折扣。

总之,干眼症治疗只是一部分,要养成健康的生活方式,最好的药物就是放下手机,增加运动时间。

面对日益庞大的干眼症患者群体及更多元化的眼健康需求,宁波市眼科医院近年来不断引进先进的新设备、新技术,为患者提供专业、高质的干眼症诊疗服务。今年11月起,宁波市眼科医院海曙门诊部正式开设干眼门诊,干眼诊疗中心专家团队定期坐诊,为市民的干眼诊疗、复诊提供更好的就医体验。

记者 程鑫  
通讯员 陈怡 文/摄

## 重视风险提示,谨防信贷诈骗

近期,施先生在工商银行某支行办理了一笔额度为250万元的个人网贷通业务。11月初,因有贷款需支付,其在手机银行端提款25万元进行自主支付。贷款到账后,接到供货方“财务人员”电话,告知施先生可以将贷款转入指定的个人账户。在施先生按照约定进行转账操作时,工商银行手机银行端提示:“交易失败,您的交易风险较高,需进一步核实身份,再行支付。”

施先生随即联系工商银行,该行客户经理立刻核实客户该笔交易情况,提醒施先生注意核实对方“财务人员”提供的个人账户是否为指定的供货方账

户。在客户经理建议下,施先生联系了供货方,得知该收款人并非供货方正式在编员工,疑似供货方内部管理混乱,导致诈骗人员利用账户管理漏洞骗取客户贷款资金。

对此,工商银行宁波市分行提示:

1. 关注风险提示,主动核实查证。贷款发放、使用过程中发现银行给出的任何温馨提示、风险提示等,请第一时间拨打银行客服热线或联系客户经理进行核实。确认有风险的,须立即停止相关操作并及时向公安机关报案。

2. 提高安全意识,保护个人信息。自主转账时与历史留存的收款账户

不一致时,应提高警惕,多询问、多核对;同时应谨慎提供个人信息,不过度泄露隐私,不要轻信来历不明的电话、短信、邮件或点击不明链接,保护个人财产安全。

3. 警惕新型诈骗,加强账户管理。加强学习金融知识,提升对自身持有信贷产品的自我保护意识,对涉及资金的账户设置复杂程度较高的密码,不向任何人透露或转发短信验证码及其他形式动态密码。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒,防范新型电信网络诈骗,涉及信贷资金的对外转账、汇款等操作



时,应提高警惕;在接到涉及要求转账回款的电话、短信或网络信息时,及时与收款方或银行人员核对,不轻信各类诱导性信息、不贸然向陌生人转账、不随意向无关账户付款。

记者 徐文燕  
通讯员 王俊杰 张宏伟 高丽莉