

# 睡前一刷刷到凌晨 每天睁眼先摸手机

干眼症发病率高企,改善生活习惯是防治关键

每天睁眼先摸手机,睡前一刷刷到凌晨,这是很多人的真实写照。随之而来的是眼睛干涩、发痒,看东西模糊,眨眨眼才能稍微缓解,这些都可能是干眼症的信号。4月27日,宁波明州医院眼科主任王惠云做客甬上健康大讲堂,和大家一起聊有关眼部健康的话题。



甬上健康大讲堂现场。

## 1 干眼症的年龄群体非常广泛

王惠云提到,从临床情况来看干眼症的发病率非常高,目前干眼症患者已经占到了眼科门诊患者的1/3-1/2。而且干眼症的年龄群体非常广泛,从小朋友到老年人,各个年龄段都有可能患干眼症。

具体来说,看电子产品是所有年龄层的通病,长时间盯着屏幕会大大增加患干眼症的风险。室内长期开空调、地暖引起空气干燥,加速泪液蒸发,也容易诱发干眼症;还有中老年人,分泌泪液的腺体会萎缩,尤其是女性,到了围绝经期,体内雌激素分泌减少,会影响泪液分泌的量和质,所以这部分人群也是干眼症的高发群体。

干眼症的症状其实有很多,最常见的就是眼睛干涩、有异物

感,就像眼睛里进了沙子一样;还有眼睛发红、视疲劳,看东西久了会觉得酸胀、模糊,这种模糊感通过眨眼或滴眼药水后会有所改善。另外,有的人会觉得眼睛发痒、有烧灼感,甚至会畏光、流泪,这些都可能是干眼症的表现。

王惠云表示,干眼症的发生是因为泪液的缺失,很多人都以为泪液就是水,但其实泪液是一个由水液层、黏蛋白层和脂质层组成的精密系统,这三层各司其职,缺一不可。如果这三层的比例失调,也就是医学上说的泪膜失衡,就算泪水再多,也无法有效滋润眼球,甚至会让眼睛更加不适。

有两种原因会导致干眼症的发病:一种是水液层分泌不

足,也就是缺水;另一种是泪液蒸发过快,也就是缺油,其中睑板腺功能障碍是导致泪液蒸发过快的主要原因。当睑板腺功能出现障碍时,就会导致脂质层分泌异常,比如油脂分泌的量不足、分泌出来的油脂质地异常,这样泪液就会蒸发过快,进而引发干眼症。

而导致睑板腺功能障碍的原因也有很多,比如蠕形螨感染、细菌感染等感染因素引起。“我们之前在义诊筛查中发现,有1/3的人筛查出有蠕形螨,这些人除了患有干眼症外,有的还同时是过敏性体质,或者是油性皮肤患有酒糟鼻、经常生痤疮,还有的养宠物,经常种睫毛,有的反复发作麦粒肿和霰粒肿。”王惠云说。

## 2 泪水“丰富”也可能是干眼症

直播中,王惠云强调经常会遇到认为干眼症只是“小问题”的患者,但事实上如果长期不及时干预,会带来很多严重的危害,甚至会影响视力。长期的干涩、异物感、灼烧感、刺痛等症状,会影响我们的阅读、驾驶、使用电子设备等日常活动,导致工作效率降低,长期下来还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。

“泪膜不稳定会导致视物模糊、视力波动,长期下去会引发角膜表面磨损,进而导致角膜炎、角膜溃疡,严重时会在角膜

上留下瘢痕,造成永久性视力下降,甚至失明,这并不是危言耸听,我临床就接诊过因拖延治疗导致视力严重受损的患者。”王惠云强调。

她还提到了一个常见的误区:眼泪多的人不会患上干眼症,其实不然。不少干眼患者吹到风或见到光就流泪不止,这是因为干眼引起的泪膜失衡,角膜缺乏足够滋润而出现干燥,导致神经反射性刺激泪腺分泌大量泪液。“流出来的多是留不住的应激性泪水,而不是能长久保湿的健康的泪膜,这是人眼的自

我保护现象。”

王惠云认为,干眼症患者生活习惯的改善很重要。平时不要过度用眼,看电子产品时要记得多眨眨眼、定时望远;不要熬夜,注意用眼卫生;在空调房、地暖房里可以使用加湿器来增加空气湿度,减少泪液蒸发。在饮食方面提倡清淡饮食,避免高糖高油,平时可以多吃蓝莓、胡萝卜、深海鱼等富含维生素A、C和Omega-3的食物,多喝水,也能帮助改善眼部状态。

记者 陆麒雯  
通讯员 姚璐璐 游云良 文/摄

## 体重降下来了 身体吃不消了 20岁小伙 激进减重尝苦果

“本来减肥成功了很开心,没想到体重降下来了,身体却吃不消了……”前段时间,20岁的小鲁(化名)因长期失眠、乏力等不适,来到宁波市中医院中医经典/治未病科就诊。进一步检查发现,他的白细胞和中性粒细胞都偏低。追问之下,问题的源头,与他过去几个月较为激进的减重方式有关。

小鲁身高178厘米,原本体重200多斤。为了尽快瘦下来,去年6月开始,他给自己制定了一套严格的减重计划:不吃主食、每天做暴汗减肥操。第一个月,他就瘦了近30斤,体重降到176斤左右。眼看减重效果明显,他没有放慢节奏,而是继续严格控制饮食、加大运动量。到了后期,他还用蛋白粉代餐来进一步控制体重。7个月下来,他一共瘦了80斤,最终减到130斤。

然而,随着减重持续推进,他逐渐出现怕冷、乏力、失眠、便秘等一系列不适。上周,在连续失眠半周后,小鲁来到宁波市中医院中医经典/治未病科寻求帮助。接诊的主任中医师刘宏飞结合入院前后血常规化验结果综合判断,患者的免疫功能已经受到了影响,原因正是其激进的减重方式。

刘宏飞团队结合小鲁的具体情况,为其进行了中西医结合的针对性调理。西医方面,予以升白细胞等对症处理;中医方面,结合其过度减重后出现的脾胃肾虚状态,给予补肾健脾中药口服调理;同时辅以头部刮痧、耳穴压豆等中医适宜技术,帮助安神助眠、改善睡眠。经过一段时间治疗后,小鲁的情况明显好转。复查显示,白细胞等相关指标已恢复正常,睡眠比之前踏实了不少,整体状态较入院时明显改善,近日顺利出院。出院前,刘宏飞叮嘱,后续不要再用激进方式控制体重,要在保证健康的前提下,把当前体重和身体状态一起稳住。

刘宏飞提醒,判断减重是不是过头了,不能只看瘦了多少,更要关注身体状态是否在持续下滑。比如短时间内体重掉得特别快,同时体力、睡眠、消化等方面陆续出现问题,或者一运动就心慌、发虚,都提示当前的减重方式可能已经超过了身体承受范围。

对大多数超重人群来说,每周减掉当前体重的0.5%至1%,通常是相对平稳也更容易坚持的节奏。减重这件事,拼的从来不是“掉秤有多快”,而是能不能在身体承受得住的前提下,稳稳地瘦下来。

通讯员 吴佳礼 记者 林桦



刘宏飞接诊资料图。