

凌晨4点， 一家五口冲进急诊室！ “元凶”竟是家里的鱼缸

几天前的凌晨4点多，一家五口忽然冲进宁波市眼科医院的急诊室，其中三人双眼红肿、泪流不止，疼得完全睁不开眼。

经医生诊断，三人都是电光性眼炎，而“元凶”竟是家里鱼缸中那盏不起眼的紫外线消毒灯。



漫画：严勇杰

22岁女生反复眼干 一查睑板腺竟萎缩过半

“五一”假期临近，不少人已规划好出游行程，或是打算宅家沉浸式追剧。但对眼睛来说，假期未必真的轻松，长时间盯屏、熬夜追剧、路上刷手机、开车用眼……这些看似平常的习惯，都可能让眼睛在不知不觉中“加班”。

宁波市中医院眼科主任王世明介绍，近期门诊中，因眼干、眼涩、眼磨等不适就诊的患者不在少数，年轻人更是占了相当比例。半个月前，22岁的小林(化姓)就因类似不适到眼科就诊。检查结果显示，小林的双眼睑板腺堵塞严重，上下眼睑的睑板腺已明显萎缩，萎缩范围约达二分之一。

小林平时用眼强度不小，白天工作离不开电脑，晚上又习惯用手机刷视频，常常一看就很久。面对这样的检查结果，小林有些困惑：自己只是眼睛干涩、发磨，怎么会和睑板腺扯上关系？王世明解释道，眼干远非“泪液变少”那么简单，眼表的舒适状态，核心依赖稳定的泪膜来维持。

人体的睑板腺分布在上下眼睑的睑板内，主要功能是分泌睑脂。睑脂会通过眨眼动作均匀覆盖在眼表泪液表层，形成泪膜的脂质层，能有效减缓泪液蒸发、维持泪膜稳定。

如果长期盯着电子屏幕，眨眼频率会明显降低，再加上熬夜、作息紊乱等因素，可能导致睑脂变黏稠、排出不畅，进而引发睑板腺阻塞。当睑脂分泌不足或性状异常时，泪膜稳定性会被破坏。一方面泪液蒸发过快，导致眼表干燥；另一方面眼表润滑度下降，眨眼时眼睑与眼表的摩擦力增大，从而出现异物感、干涩磨痛，还可能伴随眶周酸胀、眼部灼热、结膜充血等症状。

明确问题所在后，王世明针对小林的情况，为她制定了个性化治疗方案，治疗上先为她安排中医干眼理疗，帮助改善眼部局部状态。通过眼科特色中药配方，结合中药熏蒸、眼部热敷、睑板腺按摩、眼表清洁及冷敷舒缓等方式，帮助疏通堵塞的睑板腺，改善眼周血液循环。

考虑到患者长期用眼较多、眼部不适反复出现，王世明还根据她的体质和病情，配合眼部针灸及明目中药汤剂进行调理。针灸有助于疏通眼周经络、调和局部气血；中药内服则从整体上调养身体状态，帮助改善眼部濡养不足的问题。

经过两周的治疗后，小林双眼干涩、酸胀、磨痛等症状较前明显缓解，用眼状态也逐步改善。

王世明提醒，保护眼睛，关键要学会让眼睛有节奏地休息。近距离用时，需定时放松调节；尝试刻意完整眨眼，保障睑脂排出；睡前适度热敷，舒缓眼部紧绷；避免自行用药，慎选滴眼液；症状反复不愈，及时前往眼科检查。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼



王世明主任为患者检查眼部情况。 通讯员供图

1 鱼缸里的“隐形杀手”

当天凌晨4点左右，宁波市眼科医院急诊室的大门被推开，一家五口匆匆而来，其中三人表情痛苦，双眼紧闭，泪水不停地从眼角滑落。

“医生，我眼睛睁不开，疼得受不了！”走在最前面的母亲声音颤抖，完全不能睁眼，走路都需要搀扶。

据接诊的宁波市眼科医院白内障专科副主任医师潘苏琦回忆，这一家五口是开车来的医院，开车的是父亲。除了父亲和另一个女孩没有挂号就诊外，母亲和两个男孩全部“中招”。

三人的主诉非常一致：眼睛睁不开，疼痛难忍。

“尤其是那位母亲，症状最重。”潘苏琦说，“她的眼睛又红又肿，完全睁不开，使劲闭着。我轻轻碰一下她的眼皮，让她尝试睁眼，她都说疼得受不了。”

凭借多年的临床经验，潘苏琦初步判断：要么是眼睛里进了异物，要么就是电光性眼炎。

她先给三人滴麻醉眼药水。那位母亲滴麻药的时候，眼泪哗哗地往外流，疼痛感非常强烈。等疼痛感明显缓解后，三人终于能睁开眼睛配合检查。

“我用仪器一查，发现他们的角膜上皮出现了大量点状缺损——这是典型的电光性眼炎表现。”潘苏琦解释说，这种病是因为紫外线灯、电

焊光或其他强光刺激，导致角膜上皮受损。角膜上神经分布密集，一旦受损，会引起剧烈疼痛、流泪等症状。

面对医生的病史询问，一家人也百思不得其解。他们回忆，当天一家人基本都在一起，白天去看了一个展览。

潘苏琦摇摇头：看展一般不至于如此，大概率还是紫外线灯。

但这家人一再否认：家里没有紫外线灯，也没有接触过电焊之类的强光。就在潘苏琦开药的时候，其中一个男孩突然一拍脑门：“我想起来了！鱼缸！鱼缸里面有紫外线灯！”

原来，他们家里有一个观赏鱼缸。男孩曾看过说明书，知道里面配有一盏紫外线灯，用于给鱼缸消毒杀菌。当天，他们三个人都曾凑近鱼缸，就着灯光观赏里面的鱼。

潘苏琦解释，很多观赏鱼缸都会标配紫外线灯作为消毒装置，但这种灯开启时，如果长时间待在同一个房间，尤其是盯着灯看，眼睛就很容易受伤。

“我在前两天夜班时也碰到一个类似的患者，也是看了鱼缸的紫外线灯后眼睛受损。他一开始也不知道紫外线灯会对眼睛有影响。”潘苏琦说，这种病例其实并不少见。

2 紫外线伤眼有“潜伏期”

潘苏琦特别提醒，紫外线伤眼有一个特点：照射时不会有任何不适，甚至白天照一天都没什么感觉，发病时间通常在夜间。

“照射后，细胞从坏死到脱落，需要几个小时，所以很多人都是白天不小心接触到，到了晚上才开始出现疼痛。”她说，有些人受损程度较轻，可能睡前会有一点点不舒服，睡一觉第二天早上就修复好了，这依赖于人体自身的修复功能；而像这一家人受损较重，短时间无法自我修复，在夜间缺乏其他活动时，注意力会集中到身体疼痛上，导致疼痛感加剧，根本无法入睡，只能

半夜赶来急诊。

为保险起见，潘苏琦也给没有发病的父亲和另一个女孩做了检查，幸好他们的角膜显示完好。

针对这类眼损伤，潘苏琦提醒广大市民，家中如有紫外线灯(包括鱼缸消毒灯)，使用时一定要确保人不在场。开启后，人和宠物都应离开房间，更不要盯着灯光看。一旦出现眼部剧烈疼痛、畏光、流泪等症状，应尽快就医，不要自行用手揉搓眼睛，以免加重损伤。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇