一刷数个小时，两眼先“干”为敬

小卖店老板娘沉迷短剧患上干眼症

医生：记得给眼睛留出足够的休息时间

眼下已经是10月中下旬，天气转凉，风大天干，宁波各家医院眼科门诊里，因“眼睛干”前来就诊的患者明显多了起来。候诊的人群里，除了常年受干眼困扰的中老年人，年轻面孔也占了越来越高的比例。不少就诊者都提到，入秋后天气转冷，自己更愿意窝在室内刷手机、看短剧，常常一低头就是一两个小时，秋季干眼症的高发，和这个日常习惯脱不开关系。



漫画 严勇杰

1 女子沉迷短剧，一刷就是十几小时

前来就诊的患者里，31岁的小卖店老板娘王女士症状十分典型。店里不忙的时候，她就爱拿出手机刷短剧，一看就是十几个小时，白天在店里看，晚上回到家也舍不得放下，尤其喜欢睡前看着短剧入睡，有时候即便关了灯，手机也一直握在手里，看着看着就到了凌晨。

最近这段时间，她明显感觉到早上睡醒后眼睛发沉、睁不开，晚上明明没有看伤感的剧情，眼睛也会不自觉地流泪，还时不时感到干涩刺痛，于是来到医院眼科就医，被确诊为干眼症合并睑板腺功能障碍。

北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）眼科杨燕医生介绍，干眼的本质，是眼表的泪膜稳态失衡。进入秋季后，空气湿度整体下降，多风的天气又会加速泪液的蒸发，直接打破泪膜的水平衡。同时秋季昼夜温差变大，会让睑板腺分泌的油脂变得黏稠，原本负责锁水的油脂屏障功能受损，泪液更容易流失。再加上气温降低后人们居家时间变长，看电子屏幕的时长普遍增加，秋季又是过敏高发的时段，几个因素叠加在一起，就很容易诱发眼干、眼涩等不适症状。

还有部分患者自我感觉眼部难受的程度很重，但检查下来干眼的实际程度并不严重，这种情况多是神经敏感造成的感受放大，同样需要重视和及时干预，避免症状持续加重。

2 刷短剧为何会让眼干来得更快

眼睛能一直保持湿润舒适，靠的是眼球表面的泪膜。正常情况下，人一分钟要眨15次到20次眼，每眨一下眼，泪液就会在眼球表面重新铺开一层，完整护住角膜，维持眼部的湿润状态。

刷手机、看短剧的时候，人的眨眼次数会不自觉地减少，一分钟可能只眨几下，泪膜来不及及时补充修复，表面的水分又在快速蒸发，眼睛自然就会发干。短剧本身还有内容紧凑、反转密集的特点，一集只有三五分钟，看着看着一两个小时就过去了，眼睛全程紧盯屏幕，压根想不起来主动眨眼。

网上有不少人晒出自己的屏幕使用时长，有人一天刷短剧的时间能达到10个小时以上，这些时间几乎都花在近距离盯着手机屏幕上。而且很多人刷短剧都习惯在睡前、躺着刷，屋内灯光昏暗，多重不利因素叠加，眼睛的负担会成倍增加。

3 这些身体信号是干眼在预警

日常如果出现双眼干涩、有烧灼感与异物感，在空调房内或是到了傍晚时分症状有所加重，就要警惕干眼的可能。有的人会出现眨眼后短暂视物清晰，很快又变得模糊的视力波动情况，这也是干眼的典型表现。

还有部分人明明没有情绪波动却不自觉流泪，眼睛依旧有明显的干涩感，这属于反射性流泪，同样是干眼发出的信号。如果眼干的同时还伴随眼痒、打喷嚏的情况，则要警惕干眼合并过敏性结膜炎。

需要特别注意的是，一旦出现持续眼痛、大量黄脓分泌物、视力骤降的情况，就不只是单纯的干眼问题，一定要尽快就医，排查角膜炎等其他眼部疾病。

4 不同人群的秋季干眼防护方案

青少年学生群体长时间上网课、写作业，眨眼不完全是诱发干眼的主要原因。日常用眼，每用眼20分钟就远眺20秒，主动进行完整的眨眼动作。书房内的湿度最好保持在45%到60%之间，避开风口直吹眼部。如果出现干涩不适，优先选用无防腐剂的一次性人工泪液，不要随意使用网红眼药水。同时要及时控制过敏性鼻炎、结膜炎，减少这类问题诱发干眼的可能。

长期面对电脑、处于办公室空调环境中的上班族，是干眼的高发人群。可以在工位放置加湿器，大风天外出通勤时佩戴防风眼镜。每天用40℃到45℃的温毛巾热敷双眼10分钟到15分钟，每周进行2次到3次的睑缘清洁。眼睛干涩时按需使用无防腐剂人工泪液，日常多喝水，少熬夜，远离二手烟环境，都能帮助缓解眼部不适。

对于爱刷手机、看短剧的人来说，手机屏幕更小、观看距离更近，刷剧时眼睛长时间保持不眨眼的状态，比使用电脑更容易引发干眼。每看20分钟短剧，就抬头远眺20秒，主动多眨几次眼，给泪膜留出补充修复的时间。尽量不要躺着或在关灯的环境下刷手机，把屏幕亮度调到和环境光相近的程度，减少对眼部的刺激。睡前刷完手机后，可以热敷双眼10分钟到15分钟，能有效缓解眼部的干涩疲劳。出现干涩症状时使用无防腐剂人工泪液，不要随意滴用网红眼药水，避免加重眼部问题。

隐形眼镜的镜片本身会影响泪膜的稳定，秋季空气干燥泪液蒸发快，佩戴隐形眼镜人群的干眼风险会更高。这类人群优先选择日抛型镜片，尽量缩短每日佩戴时长，眼干症状明显时暂停佩戴。摘下镜片后如果感觉干涩，可以使用无防腐剂人工泪液，不要戴着镜片滴用普通眼药水。如果佩戴过程中出现持续异物感、畏光的情况，要立刻停戴并及时就医。

5 出现这些情况请及时就医

如果坚持居家护理搭配人工泪液调理1个月，干眼症状依旧没有改善，就需要到眼科就诊检查。眼睛出现持续刺痛、畏光，视力持续模糊的情况，或是反复眼红、分泌物增多，都要及时寻求专业诊疗。本身就有中重度干眼病史的人，入秋后症状明显反弹的话，也不要自行硬扛，尽早就医调整方案。

需要特别提醒的是，切忌自行长期使用激素类滴眼液，合并过敏症状时，优先选择不会抑制泪液分泌的抗过敏眼药，尽量避免口服抗组胺药，这类药物可能会加重眼干的症状。

秋季干眼并不是简单的“上火”，它的加重本质上是低湿度与大风环境破坏了泪膜的蒸发平衡，再叠加温差对睑板腺的损伤，搭配不良用眼习惯、过敏等诱因，最终打破了泪膜的稳态，属于一种慢性眼表疾病。如果症状顽固难缓解，一定要到眼科完成分型分级，接受个体化的治疗，而不是单纯依赖眼药水。尤其要提醒爱刷手机、看短剧的人群，长时间盯着屏幕后，记得给眼睛留出足够的休息时间。

记者 任诗妤 通讯员 谢楠