

年纪轻轻 也要小心这些疾病

手机刷不停，怎样预防干眼症？

王美华 张亚恒

近日，一则新闻登上了社交媒体热搜榜——一位40岁的直播从业者因长期熬夜导致眼睛干涩发痒，最终被确诊为重度干眼症，引发公众关注。

据《中国干眼专家共识(2020年)》统计，我国干眼症的发病率约为21%—30%，也就是说，大约每5个人中就有一位干眼症患者。干眼症由哪些原因造成？我们该如何应对、如何预防？对此，首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任接英教授进行了解答。



图为北京同仁医院眼科主任接英。张亚恒摄

眼睛干，原因不简单

“看电脑时间稍微长一点，眼睛就又干又疼……”“总是觉得眼睛里有异物，有时像针扎一样痛……”“出门被风一吹，眼睛立刻感到干涩酸疼……”在社交媒体上，不少受过“干眼”之苦的网友分享了自己得干眼症的感受。

“以前老年人常被认为是患干眼症的主要群体，现在我们在门诊中发现，干眼症有年轻化的趋势。”接英介绍，近些年就诊的干眼症患者里有不少年轻人，其中甚至包括部分儿童青少年。

究竟什么是干眼症？接英介绍，人的眼球表面由一层非常薄的泪膜呵护着，它能起到湿润、锁住水分、阻挡侵袭和保护眼球表面的作用。滋润眼表的泪水由泪腺分泌，而“锁水”的泪膜外层主要由睑板腺分泌的脂质构成，没有这层脂质，泪水蒸发就会

变快，眼睛容易变干。当泪液分泌不足或蒸发过多，导致泪液的多少、泪液的质量、泪液自然的流动性三项中的任何一项出现异常，就会引起泪膜不稳定和(或)眼表面损害，从而导致眼部不适症状及视功能障碍，患者会出现眼睛干涩、疲劳，有异物感、灼烧感或酸胀感等症状，这样的一类疾病被统称为干眼。

接英介绍，造成干眼的因素有很多，主要包括以下几个方面——年龄和性别。随着年龄的增大，人的泪液分泌会逐渐减少，因此干眼症在50岁以上的人群中发病率更高；女性在怀孕期、哺乳期、使用节育药物及更年期时，容易由于激素水平的改变而患干眼症。

共患病的影响。例如睑缘炎、角结膜炎、毛囊蠕形螨等眼部疾病，以及糖尿病、风湿病、红斑狼疮等全身性疾病，都可能诱发干眼症。

眼部手术及药物对眼表微环境的影响。例如白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等，均有可能导致干眼症。此外，如果长期使用某些成分

复杂的滴眼液，也可能因为药物防腐剂对眼表的毒性作用而引发干眼症。

不良生活方式。例如长时间使用电子屏幕，长时间佩戴隐形眼镜、美瞳等接触镜，长期化妆或卸妆清洁不彻底，长期熬夜或长期处于高压环境等。在饮食方面，长期缺乏维生素A及 ω -3脂肪酸的人患病率更高。

环境因素，包括空气干燥、空气污染、大风天气等。例如不宜长时间待在空调房，空调房会造成环境更加干燥，易加快泪液蒸发、促进干眼症的发生。

“其中，视频终端的过度使用是造成当前年轻人干眼症发病率升高的重要原因。”接英介绍，正常情况下，人在日常生活中会不断地眨眼(也叫瞬目)，眨眼可以促进泪液分泌，促进泪液在眼表的均匀分布，而在长时间注视电子屏幕时，人会不自觉减少眨眼的次数，无形中加快泪液的蒸发，从而导致干眼。“同时，现代社会生活节奏快，许多年轻人生活工作压力比较大，易导致精神紧张或心情焦虑，促使人体释放更多炎症介质，从而改变眼睛局部的微环境，也会诱发干眼。”他说。

角膜接触镜的广泛使用，也是干眼症患者增多的一大因素。接英指出，一些年轻人习惯佩戴隐形眼镜、一些爱美人士喜欢戴美瞳，这些在医学上都属于角膜接触镜。长期佩戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动，破坏眼表微环境，易导致干眼症。对于爱美人士来说，如果眼部妆容清洁不彻底，容易造成睑板腺堵塞，也可能诱发干眼症。

勤眨眼，警惕眼“过劳”

在某部热播电视剧中，主角称自己得了“绝症”，而诊断书上赫然写着“干眼症”，这一幽默的桥段引发了众多网友热议。有人认为干眼是小问

题，不需要看医生，还有人认为干眼症无法治愈，事实究竟是怎样的？

“其实，患干眼症的年轻群体一般是轻度或中度的干眼，大多是由于用眼习惯不佳所致，如果及时发现、规范治疗，并有针对性地改善生活方式，这部分患者是完全可以治愈的。但如果是因为体内激素的变化或年龄增加导致的干眼，一般很难治愈，这时治疗更多地着眼于改善患者的不适症状。”接英提醒，轻度的干眼如果未得到及时治疗，会发展成中重度的干眼症，可能出现角膜损伤、严重影响患者视力，“在所有的干眼症患者里，约有10%的患者是属于重度干眼。重度干眼指它对我们的眼部已经产生了一定的器质性的损害，除了眼睛干涩等症，可能还会造成眼睛角膜上皮粗糙或剥脱等，重度干眼需要终生进行治疗。”

如今，无论学习、工作还是生活，很多人几乎每天都离不开手机、电脑。不少人会出现眼睛干涩、疲劳的症状，出现了这些症状就是干眼症吗？

“不是，干眼症的主要症状是眼睛干涩，但眼睛干涩未必就是干眼症，也可能是视疲劳。”接英介绍，干眼症与视疲劳有一定的相关性，但二者并不完全等同。视疲劳的发生常与长时间看电脑、看书等视力使用过度有关，其主要表现为眼睛疲劳、视力模糊、眼部不适等，通过适度休息、热敷、做眼保健操等方法可以缓解症状。如果消除疲劳状态，这些不适症状可能很快就会消失。但如果长期视力使用过度，则可能导致眼部泪液蒸发过快，引发干眼症，因此视疲劳可能是干眼症的一个诱因。相对来说，干眼症的病程更复杂、更呈慢性，一般需要长期干预。

专家提醒，如果经常有干眼的相关症状，经过休息也没有得到较好缓解，应及时到正规医院进行就诊。“年龄较小的儿童可能还无法清晰地表达自己的不适，如果家长发现

孩子经常有一些揉眼的动作或眨眼次数明显增多，就提示孩子可能有干眼相关的问题，需要及时进行检查。”接英说。

哪些方法可以有效预防干眼症的发生？接英介绍，要保持良好的生活习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜，让眼睛得到充分的休息；饮食上要注意食物均衡，多吃蔬菜瓜果、适量饮水，让身体获得足够的水分和维生素；注意用眼卫生，保持眼部清洁，预防眼部炎症性疾病的发生；科学用眼，减少近距离用眼时间，使用电脑、手机等视频终端时，注意调节使用距离、屏幕亮度，一般用眼20—30分钟就要休息一会儿眼睛，可以闭目养神、自主眨眼，也可以眺望远方，坚持做眼保健操；使用隐形眼镜或美瞳时，要通过正规渠道购买合格产品，同时尽可能地减少佩戴时间，日间一般佩戴五六个小时之内较为安全；化眼妆时，尽量选择对眼睛刺激小的产品。

滴眼液，盲选很危险

感到眼干不舒服，许多人的第一反应是到药店买些“网红眼药水”滴一滴就好了，这种做法可取吗？

“实际上，这样做不仅经常没有治疗效果，长期频繁使用不适合的眼药水反而可能造成药物性相关的干眼。”接英介绍，干眼症按照病因可以分为水样液缺乏型、黏蛋白缺乏型、脂质缺乏型、泪液动力学(分布)异常型、混合型五类，在不明确病因的情况下，盲目购买眼药水容易药不对症。同时，很多眼药水成分复杂或含有防腐剂，长期使用可能会加重干眼症状。“如果确诊了轻度干眼，可以在眼科医生或药师的指导下，到药店购买一些不含防腐剂的“人工泪液，以缓解眼部干涩等症。”他说。

王威制图(新华社发)



循证医学证据显示

熬夜是诱发睑板腺阻塞，从而导致泪液缺乏型干眼的主要原因之一，这类患者总体占比超七成

专家表示

长时间近距离用眼、大量使用电子屏幕会使人的自然眨眼频率降低，加重眼干、眼涩等症状，建议减少非必要近距离用眼时长

若因学习、工作需要长时间用眼，建议采取“20:20:20”用眼法则

每近距离用眼20分钟，望向20英尺(大约6米远)的地方至少20秒，让眼睛放松一下

眨眼训练、热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感



近日，江苏省人民医院门诊部医生为患者检查眼睛。徐琦摄(人民视觉)

国家卫健委：跨省跨区域就医大幅下降

本报北京电(记者王美华)国家卫健委日前举行新闻发布会，国家卫健委体改司一级巡视员朱洪彪在会上介绍，目前设置13个类别的国家医学中心，建设125个国家区域医疗中心和114个省区域医疗中心，这些项目的建设使跨省、跨区域就医大幅下降。此外，81个城市开展紧密型城市医疗集团建设试点，在全国县级层面全面推进紧密型县域医共体建设，为群众提供预防、治疗、康复、健康促进等一体化、连续性的医疗卫生服务。

朱洪彪介绍，国家卫健委支持建设国家临床重点专科961个、省级3800个、市县级11000个，开展全面

提升医疗质量行动，推广预约诊疗、多学科诊疗、日间手术、检查检验结果互认等便民惠民措施。同时，建立医疗服务价格动态调整机制，超过90%的统筹地区开展医保支付方式改革。

“各级各类公立医院的高质量发展，目的就是让群众在家门口就能够享受到优质的医疗卫生服务。”朱洪彪介绍，通过开展优质服务基层行活动和社区医院建设三年行动，超过70%的基层医疗卫生机构达到服务能力基本标准或推荐标准。2023年，我国基层医疗卫生机构的诊疗量占比达到52%，对群众的吸引力在逐步增强。

国家卫健委医政司副司长邢若齐

介绍，近年来，该委通过完善预约诊疗制度、畅通转诊渠道、探索预约诊疗住院等方式，缩短患者的等待时间；通过建立“一站式”服务中心、推行“一次就诊付费一次”，避免或减少患者来回奔波；通过完善多学科诊疗制度，开设麻醉、疼痛、健康管理等新型门诊，满足患者多样化的需求。

邢若齐介绍，目前，全国5500多家二级以上综合医院提供“一站式”服务，出院患者当日结算率达到77.7%；多学科诊疗服务模式推广至全国2400余家二级以上医院，2800余家二级以上医院至少开设了1类新型门诊。

国家疾控局发布学生常见病多病共防技术指南

本报北京电(申奇)近日，针对学生群体普遍存在的近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题等，国家疾控局发布了《学生常见病多病共防技术指南》(以下简称《指南》)，旨在通过行为与环境干预，提高学生常见病监测与干预效率，实现多病共防，保护学生身心健康。

《指南》首次明确学生常见病“多病共防”的概念，指出当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时，应采取综合干预措施。例如，长

时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此，通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施，可以有效预防这些疾病的发生。

《指南》提出，要构建三级防控体系，一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术，如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康

生活方式，同时改善学校环境和加强健康教育；二级干预注重早期发现高危群体，进行分级管理，并针对重点人群开展干预；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗，并加强重点人群的干预力度。

《指南》鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，共同加强学生多病共防健康教育，普及科学的多病共防知识。



健康视线

跃动童年 快乐成长

5月7日，陕西省西安市新城区后宰门小学举行“诗韵四时 跃动童年”春季运动会，让孩子们在运动中健康快乐成长。

图为新城区后宰门小学的学生在运动会开幕式上表演跳绳。

新华社记者 邹竞一摄