

干眼症如何预防治疗 眼科医生为您详解

开设“午间门诊” 让看病不再“请假难”

□记者 田亚楠

每年秋季,随着气温逐渐下降,空气湿度也大幅降低,干燥的气候让人们的眼部健康面临严峻考验,干眼症由此进入高发期。不少人常被眼干、眼痒、视物模糊等症状困扰,却因对干眼症认知不足,或滥用眼药水,或忽视病情任其发展,最终导致症状加重,甚至影响正常工作和生活。

周口市眼科医院(周口市第七人民医院)角膜泪器病科主任杨秀梅指出,干眼症并非简单的“眼睛缺水”,而是一种复杂的眼表疾病,若不及时科学干预,可能引发角膜病变等严重问题。面对秋季干眼高发季,市民需警惕认知误区,掌握科学防治方法,才能为双眼筑牢健康防线。

“干眼”并非只有“干”,长期忽视藏隐患

“我总觉得眼睛里有东西,风吹过就又干又痒,有时候还会莫名流泪。我以为是用眼过度,滴了眼药水也没好转。”9月4日,在周口市眼科医院(周口市第七人民医院)干眼治疗中心,市民王先生说。经医生检查,他被确诊为中度干眼症,因长期未规范处理,已出现轻度角膜上皮损伤。

杨秀梅介绍,干眼症又称角膜结膜干燥症,是由多种因素导致的泪液质或量异常,造成眼表无法充分湿润的眼部疾病。很多人对干眼症存在认

知误区,认为只有“眼睛干涩”才是患病信号,实则其症状表现多样。

“若长期忽视干眼症,可能引发一系列严重眼部问题。”杨秀梅说,轻度干眼症会影响日常工作与生活,导致用眼疲劳、注意力不集中;中度干眼症可能造成结膜充血、角膜上皮粗糙,出现丝状物附着;重度干眼症会引发角结膜病变,严重损害眼表健康,导致视力下降。

统计数据显示,我国干眼症发病率呈逐年上升趋势,其中,60%的电脑使用者深受干眼症困扰。秋季空气干燥、泪液蒸发加快,再加上长时间使用电子设备、眨眼次数减少等因素,导致干眼症的发病率上升。杨秀梅提醒,市民若出现眼干涩、畏光、流泪、易疲劳等不适症状且持续超过一周,应及时就医检查,避免延误治疗时机。

别让错误操作加重眼部负担

在干眼症状出现初期,不少人选择自行处理,却因方法不当,反而加重眼部问题。周口市眼科医院(周口市第七人民医院)干眼治疗中心接诊数据显示,近三成患者存在滥用眼药水、过度依赖隐形眼镜等错误行为,导致干眼症症状反复。

“最常见的误区就是盲目使用眼药水。”杨秀梅说,部分市民出现眼干症状后,随意购买使用含防腐剂的药药水,短期内可能缓解不适,但长期使用会破坏眼表微环境,形成“越滴越干”的恶性循环。一些宣

称“缓解疲劳”“消除红血丝”的眼药水,可能含有血管收缩剂,长期使用会导致眼部血管收缩功能异常,甚至引发药物性结膜炎。

除了滥用眼药水,长期佩戴隐形眼镜也是诱发和加重干眼症的重要因素。隐形眼镜直接接触眼表,干扰泪液的自然湿润机制,导致泪液蒸发加快,进一步破坏泪膜稳定性。杨秀梅建议,干眼症患者应尽量减少隐形眼镜佩戴时间,若因特殊需求佩戴,需选择高透氧性镜片,并严格遵循清洁护理规范,避免过夜佩戴。

在日常护眼习惯上,有人认为“多滴人工泪液就能解决干眼问题”,却忽视了环境湿度、用眼时长等关键因素;有人在出现眼干症状后,习惯用手揉眼,殊不知手部细菌可能引发眼部感染,加重眼表损伤。此外,市民长期处于空调房、频繁熬夜等生活习惯,也会间接影响泪液质量,加剧干眼症状。

“干眼症的防治需要科学方法、综合治疗,而非单一依赖某一种手段。”杨秀梅说,市民正确应对干眼症,需从改善用眼习惯、调整生活环境、规范治疗等多方面入手,避免陷入“只治不防”“盲目护理”的误区,才能有效缓解症状,防止病情反复。

“五招”护双眼,专业治疗解难题

面对市民秋季干眼症高发态势,杨秀梅结合临床经验,给出了“五招”日常护眼建议,同时强调若症状持续不缓解,需及时寻求专业医疗帮助,

通过个性化治疗方案摆脱干眼困扰。

合理用眼,多眨眼。减少电子设备使用时间,每使用电脑1小时,休息5分钟至10分钟,屏幕亮度调节至最大亮度的一半,降低眼部强光刺激;专注工作或驾驶时,有意识地眨眼,每分钟眨眼15次至20次,促进泪液均匀分布于眼表。

增加环境湿度。长期处于空调房或干燥环境中,可放置加湿器,减少泪液蒸发;避免长时间处于强风、强光环境,外出时可佩戴防风护目镜,保护眼部免受刺激。

注意用眼卫生。避免用手揉眼,防止眼部感染;减少隐形眼镜佩戴频率,若佩戴需做好清洁护理;化妆时不画内眼线,不将睫毛膏、眼影靠近眼睑边缘,避免堵塞睑板腺;卸妆时彻底清除眼部化妆品残留,减少眼部刺激。

均衡饮食,补充营养。多吃富含维生素A和蛋白质的食物,为眼部提供营养支持;保证每日饮水量足够,促进身体代谢;避免过多食用辛辣、油炸食物,戒烟限酒,减少浓茶、咖啡摄入,降低眼部刺激风险。

保证良好生活习惯。每天保证7小时至8小时睡眠,减少眼部疲劳;适当运动,促进血液循环,改善眼部供血。

“干眼症的治疗需要长期管理,而非一次性治愈。”杨秀梅说,干眼症患者在接受专业治疗后,仍需坚持日常护眼习惯,定期复查,根据病情变化调整治疗方案,才能彻底摆脱干眼困扰,让双眼在干燥秋季也能保持水润健康。

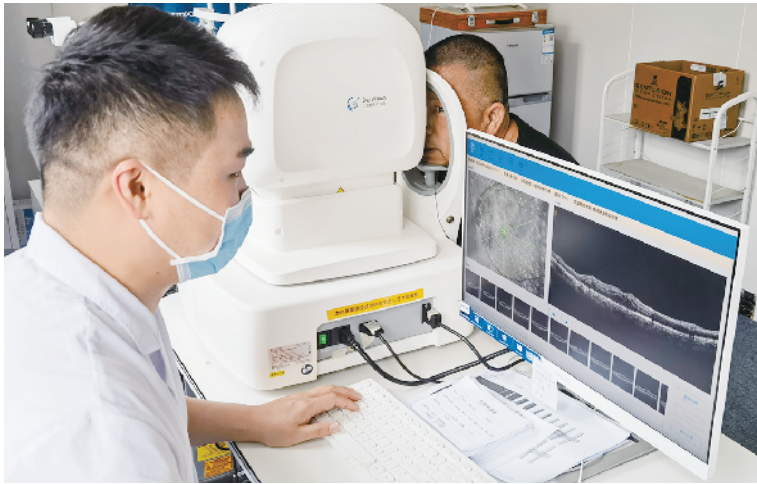
本报讯(记者 田亚楠)“之前总因为上班忙没时间到医院看眼睛,现在我中午过来,半小时就完成了验光,还不耽误下午工作。”9月12日12时许,在周口市眼科医院(周口市第七人民医院)视光科诊室内,市民王女士拿着验光单满意地说。近日,周口市眼科医院(周口市第七人民医院)推出“午间门诊”服务,切实缓解群众“看病时间难协调”的问题。

“午间门诊”服务覆盖周口市眼科医院(周口市第七人民医院)普通门诊、视光中心、干眼治疗室等多个核心科室,服务范围包括医学验光配镜、常见眼表疾病(如结膜炎、角膜炎、干眼症)诊治、青光眼及白内障初步筛查、眼底基础检查、青少年近视防控、术后复查和开药咨询等。

周口市眼科医院(周口市第七人民医院)党总支部宣传委员、视光中心主任于瑞说:“‘午间门诊’开放后,学生和上班族可以利用中午休息时间到我们医院顺利完成就诊,不影响工作学习。尽管服务时段特殊,但‘午间门诊’绝不降低服务标准。所有科室均安排主治医师级别及以上医师轮流值班,检查设备全面开放,确保医疗质量和诊疗流程与日常门诊完全一致。”

周口市眼科医院(周口市第七人民医院)党总支部副书记、副院长牛玉坤说:“我们推出‘午间门诊’服务,是响应群众所需、优化服务模式的重要一步。下一步,我们将持续收集群众反馈,动态调整服务内容,真正让医疗服务便民、利民。”

提供免费检查服务 守护患者清晰“视界”



医护人员为符合条件的市民进行免费检查。

本报讯(记者 田亚楠 文/图)近日,周口市眼科医院(周口市第七人民医院)开展“关爱眼底,复诊无忧”公益活动,为符合条件的市民提供免费眼部检查服务。

此次活动对象明确为既往接受过“玻璃体腔注射治疗”的眼底病患者。活动期间,符合条件的市民可享受两项关键检查——OCT检查(光学相干断层扫描)与眼底照相检查。OCT检查能像高精度“CT扫描”般,清晰呈现视网膜各层结构,尤其精准捕捉黄斑区细微变化,助力发现水肿、出血等病变;眼底照相则如同眼底“全景照片”,直观记录视网膜血管、视神经、黄斑整体情况,为病情长期监测与随访提供重要依据。

眼底病是我国主要的不可逆致盲性眼病,玻璃体腔注射药是糖尿病性黄斑水肿、湿性年龄相关性黄斑变性、视网膜静脉阻塞等眼底疾病的重要治疗手段,而定期的OCT检查和眼底照相,对监测病情、评估疗效、指导后续治疗意义重大。周口市眼科医院(周口市第七人民医院)特别提醒,此次活动截至时间为9月25日。为合理安排检查时间、避免长时间等待,符合条件的市民务必提前预约,且活动名额有限,建议有需求的市民抓紧时间参与。

“我们始终秉承‘以患者为中心’的服务理念,通过开展此类公益项目,切实减轻患者经济负担,提升疾病管理的规范性,用实际行动守护市民视觉健康。”周口市眼科医院(周口市第七人民医院)相关负责人表示。

□记者 田亚楠 文/图

随着电子产品使用频率增加、户外活动时间减少,不少人出现视物模糊、眯眼歪头看物等情况。有些人为了图方便,往往直接去眼镜店验光配镜,认为“能看清就行”。然而,这种随便配镜的做法,可能让您陷入“看不见的危机”。

周口市眼科医院(周口市第七人民医院)党总支部宣传委员、视光中心主任于瑞说:“配镜绝非简单的‘度数匹配’,而是严谨的医疗行为。普通验光只解决配镜者‘看得清’问题,医学验光才能揪出配镜者视力问题背后的‘真凶’。”

普通验光藏隐患

于瑞告诉记者,普通验光与医学验光有着本质区别,前者是“以看清为目的”的简单度数测量,后者则是“以视觉健康为核心”的全面诊疗过程。

在周口市眼科医院(周口市第七人民医院)视光中心,记者见证了完整的医学验光流程。在这里,眼科医生会通过裂隙灯、眼底镜等设备,仔细排查市民是否存在斜视、倒睫、弱视、角膜炎、眼底病变等可能影响视力的眼部疾病。

“曾有位市民在眼镜店验出‘近视’,配镜后视力却越来越差,来我们医院检查才发现他患上了近视合并青光眼,已经错过了最佳治疗时机。”于瑞说,很多眼部疾病患者的早期视力下降与近视并存时,若先不排查就盲目配镜,不仅无法矫正视力,还会造成不可逆伤害。



医护人员为一位学生检查视力。

科学配镜需“量身定制”

于瑞告诉记者,科学配镜绝非“按验光结果一刀切”,而是需要结合市民的眼部条件、用眼习惯等因素,制定“个性化处方”,这是医院配镜与眼镜店配镜的核心差异。

在周口市眼科医院(周口市第七人民医院)视光中心,验光结果出来后,医生会综合评估市民是否有斜视?是内斜视还是外斜视?是否需要配戴能延缓近视度数进展的功能性镜片?

“同样是200度近视,外斜视的市民需要足矫以控制眼位,内斜视的市民可能需要适当欠矫;有防控需求的孩子,建议选择控制镜片或

功能镜片,能有效延缓近视度数加深,而普通单光镜片仅能满足基础视物需求。”于瑞说,若不考虑这些因素,即便验光度数准确,配镜后患者可能出现视物疲劳、重影、眼睛酸胀、头晕头痛等不适症状,长期佩戴眼镜会影响双眼视功能。

除了“个性化处方”,市民进行科学配镜还包含五大严谨环节,包括科学选镜、精准加工、精细装配、精心调整、严格检验。“成品眼镜需经过多重质检,包括度数复核、瞳距测量、散光轴位检查等,确认所有参数符合处方要求,市民试戴无不适后,才能交付使用。”于瑞说。

近视防控要讲究科学方法

于瑞告诉记者,青少年近视一旦发生,若不科学干预,可能快速进展为高度近视,而高度近视的危害远超想象。

根据屈光程度,近视可分为低度近视、中度近视和高度近视。于瑞告诉记者,高度近视不仅会导致市民视力严重下降,还可能引发视网膜脱离、黄斑变性、白内障、青光眼等严重并发症,甚至导致失明。高度近视已成为我国第二大致盲原因。

因此,科学防控远比单纯配镜更重要。而选择正规医疗机构,是市民科学防控近视的前提。

于瑞说,市民切勿贪图便宜而选择随便配镜,务必到正规眼科医疗机构进行医学验光配镜,同时注重日常用眼习惯培养,如保证每天2小时以上户外活动、控制电子产品使用时间、保持正确读写姿势等,为守护清晰“视界”筑牢防线。

