



你的眼睛“喊渴”了吗？

干眼综合征又称干燥性角膜结膜炎，是一种常见的眼部疾病，主要是由于泪液分泌不足、蒸发过快或成分异常，导致眼睛表面无法维持足够的润滑，引发的眼部不适。

一般来说，我们的眼球表面覆盖着一层 6-10 微米厚的泪膜（相当于头发直径的 1/10），就像手机贴膜保护屏幕一样。健康的泪膜是完美的“三明治”结构：最外层的油性层防止蒸发，中间的水层保持湿润和提供营养成分，底层的黏蛋白层帮助“抓牢”眼球表面。

当泪膜系统失衡时，我们的眼睛就会出现以下症状：

1. 典型眼部不适

干涩感：眼睛像“沙子摩擦”一样干燥，尤其在长时间用眼后加重。

异物感：总觉得眼里有东西（如睫毛、砂砾），但检查无异物。

灼烧感或刺痛：眼睛发热、火辣辣的，可能伴随轻微疼痛。

眼疲劳：用眼不久即感到酸胀、沉重，休息后缓解不明显。

2. 视觉相关症状

视物模糊：眨眼后短暂清晰，很快又变模糊（泪膜不稳定导致）。

畏光（光敏感）：对光线（尤其是强光、屏幕光）耐受性下降。

暂时性视力波动：因泪膜破裂过快，视力时好时坏。

3. 其他伴随症状

眼红血丝：结膜充血，常被误认为“结膜炎”。

流泪增多：部分患者因眼干刺激反射性分泌泪液，形成“干眼却流泪”的矛盾现象。

晨起黏稠分泌物：睑板腺功能障碍者可能出现眼角白色或黄色分泌物。

难以佩戴隐形眼镜：戴镜后不适感加剧，甚至无法耐受。

4. 严重并发信号

剧烈眼痛、持续视力下降、眼睑痉挛（睁眼困难）、角膜混浊或溃疡，若出现这些症状，提示角膜可能受损了，需紧急就医。

●简单自测法：

那么，除了对照这些症状自查，还可以通过简单自测法初步判断自己是否有干眼症：对着镜子观察下眼睑边缘，如果看到一排白色小点（堵塞的睑板腺），就像水龙头被水垢堵住，说明油脂分泌已经出问题了。

干眼症的危害不容小视

很多人一听干眼症，以为就是眼睛干燥，或者爱流眼泪，其实干眼症的危害远超多数人想象。干眼症患者可能短期内只是略感不适，长此以往，不仅影响日常生活，还可能对眼睛健康造成长期损害，主要危害包括：

1. 眼部不适、生活质量下降：

干眼症时，眼睛会启动“应急模式”，通过反射性流泪试图缓解，导致越干越流泪等怪象。

长期的干涩、灼烧感、异物感等症状会降低工作效率，影响阅读、驾驶和电子设备使用，甚至导致情绪焦虑或睡眠障碍。

2. 增加感染风险：

泪液不足会削弱眼表防御能力，持续的干旱会导致角膜上皮脱落，形成微小伤口，这时细菌、病毒更容易入侵，会大大增加结膜炎、角膜炎等反复感染的风险。

3. 视力受损：

干眼症可导致角膜表面磨损，引发角膜炎或角膜溃疡，造成暂时性视力模糊，长期未治疗可能留下永久性瘢痕，影响视力。

4. 加重其他眼病：

干眼症可能加剧青光眼、白内障术后不适，甚至导致角膜穿孔（极罕见但严重情况）。

5. 慢性炎症与眼表损伤：

长期干眼会引发眼表慢性炎症，形成恶性循环，使病情持续恶化，治疗难度

增加。

如果干眼症症状持续，如眼红、疼痛、视力下降等，大家要引起重视，及时就医，避免不可逆损伤。

眼睛最恨的 5 个“慢性杀手”

干眼症病因复杂，包括年龄因素、自身免疫性疾病、药物影响、神经损伤、眼部或全身性疾病等，此外环境因素和不良用眼习惯也是主要病因之一。这次，我们整理了 5 个最毁眼睛的用眼环境因素和不良习惯，希望大家能注意避免：

1. 隐形眼镜“007 工作制”

很多上班族戴隐形眼镜超过 12 小时，甚至睡觉也不摘。这时镜片就像一块海绵，会吸收眼球表面本就不足的水分，造成眼睛干燥。

更可怕的是，长时间佩戴会使角膜缺氧，引发新生血管长入，就像是红色蜘蛛网爬上了黑眼珠表面，继而会出现角膜疾病，导致视力下降。

2. 长时间凝视电子设备

当我们紧盯屏幕时，眨眼次数会从每分钟 17 次锐减到 7 次。不完全的眨眼就像“半拉窗帘”，无法将油脂均匀涂抹到整个眼球表面。一项针对电子屏幕长时间使用人群的调查显示，每天长时间看电子屏幕的人，泪膜破裂时间会明显降低。

3. 用网红眼药水“续命”

某些“代购”眼药水中的血管收缩剂能让红血丝瞬间消失，但并不会真的给眼睛“解渴”，长期使用还有可能抑制自身泪液分泌。就像用止疼药治胃溃疡，容易掩盖真正的问题。

4. 夜间刷手机

睡前想要休息一下，于是在黑暗环境中刷手机、看平板是许多人常做的，但这些明亮的屏幕，搭配黑乎乎的环境只会让眼睛更加容易干涩和疲劳。

5. 在“空气炸锅”式环境下用眼

空调 + 电脑 + 隐形眼镜的组合，就像把眼睛放在空气炸锅里烘烤。很多办公室的湿度通常只有 30%—40%，远低于眼睛舒适的 50%—60% 标准。

眼睛有时候像是缺乏“润滑油”，干涩难以睁开，像被双面胶粘住；“泪点”变低，总是莫名其妙流眼泪；看手机、电脑，一小会儿就视物模糊、泪流满面；吹空调、骑电动车时，眼睛刺痛睁不开，好像进了沙子……你是否有过这些感觉？

遇到这些症状时，不少人以为只是眼睛有点发干，或者看手机、电脑时间长了，导致了视觉疲劳，殊不知，你的眼睛很可能患上了干眼症。



拯救干眼症，护眼秘籍来了

1. 职场人护眼秘籍

20-20-20-2 法则：每 20 分钟，看 20 英尺（约 6 米）外 20 秒，同时完成 2 次“慢眨眼”（像放慢动作一样轻轻闭眼 2 秒）

屏幕“微低头”原则：调整电脑屏幕，使视线微微向下 10—15 度，能减少睑裂暴露面积，降低泪液蒸发率，一定程度缓解干眼症状。

2. 家庭护理方案

热敷：用 40℃ 左右温热毛巾敷眼，可以促进血液循环，改善视疲劳，改善睑板腺（分泌眼睛润滑油的地方）的功能。

饮食：注意补充不饱和脂肪酸和维生素，避免进食过多甜食和油腻食物。最简单的方法就是保证每周 2 次深海鱼 + 每天 1 份新鲜蔬果。

◎据新华社微信公众号

【 资讯超市 】

省城生活气象

今天：阴转晴 9℃~17℃

明天：晴 7℃~16℃

后天：多云转小雨 10℃~19℃

体彩开奖

排列 3 第 26284 期：6 7 7

排列 5 第 26284 期：6 7 7 2 6

7 星彩第 26122 期：9 9 7 5 0 4+9

福彩开奖

双色球第 2026122 期：

红球：1 2 4 17 19 30

蓝球：9

3D 第 2026284 期：

1 7 6



识别二维码，和我们聊聊