

全面认识干眼症: 眼睛也会“渴”, 科学“补水”是关键

三个病例了解干眼症

通过以下三个真实病例, 我们可以更清晰地认识到干眼症的多样表现与普遍性。

病例一 小李是一名每天需面对电脑工作超过 10 小时的公司职员。某日清晨醒来, 他感到双眼干涩发痒, 分泌物明显增多。在用清水多次冲洗无效后, 联想到近日曾与患急性结膜炎的同事共餐, 便自行推断自己也感染了急性炎症, 随即匆忙就医。

病例二 刚退休一年的张阿姨习惯长时间刷手机看视频。某晚正看得入神时, 她忽然发现手机屏幕变得模糊, 面对明亮光线时出现畏光并频繁流泪。联想到邻居曾被确诊为青光眼, 张阿姨深恐自己也患上此疾, 次日立即前往医院检查。

病例三 王小姐是一名近视度数较深的大学生, 为追求美观长期佩戴美瞳隐形眼镜, 有时甚至忘记摘镜。近来她总感觉眼内有“沙粒”般异物, 眼白处血丝密布, 在空调环境中佩戴隐形眼镜时不适感尤为强烈, 再也无法像以往一样终日佩戴, 遂主动就医寻求解决方案。

令人意外的是, 尽管三位患者症状各异, 他们最终都被确诊为同一种疾病——干眼症。

干眼症是指由各类原因导致的泪液量、量异常或泪液动力学障碍, 造成泪膜稳定性降低, 伴随眼部不适和(或)眼表组织病变的一系列疾病总

在现代生活节奏不断加快、电子产品日益普及, 以及环境因素复杂变化的背景下, 干眼症已悄然成为困扰全球数亿人常见眼表疾病。许多人误以为眼睛干涩只是小问题, 殊不知其背后可能隐藏着复杂的病因与多样的类型, 若处理不当, 不仅会加重不适, 还可能对眼表健康造成长期影响。

称, 医学上也称为角膜结膜干燥症。其症状多样, 常见表现包括眼部干涩、异物感、眼睑沉重、眼红、烧灼感、视物模糊、视力波动、痒感、畏光、视疲劳、晨起睁眼困难, 甚至出现反射性流泪增多、难以名状的不适, 以及难以耐受有烟尘的环境等。

值得警惕的是, 并非所有干眼都源于“缺水”。事实上, 蒸发过强型干眼, 主要由睑板腺功能障碍引发, 在临床中更为常见。据统计, 全球超过半数的干眼患者与睑板腺功能障碍相关, 堪称眼健康的“隐形杀手”。

以下 8 类人群需特别警惕干眼症的发生: 长时间使用电脑、手机等电子屏幕者易出现“视频终端综合征”; 长期佩戴隐形眼镜尤其是美瞳或透氧性不佳产品者; 中老年人群中绝经后女性发病率较高; 患有自身免疫性疾病如干燥综合征、类风湿关节炎等以及糖尿病、甲状腺疾病者; 长期处于空调房、干燥或多风沙环境中者; 长期服用抗组胺

药、部分降压药与抗抑郁药物者; 曾接受白内障手术、屈光手术等眼部手术者, 以及患有睑板腺功能障碍者。

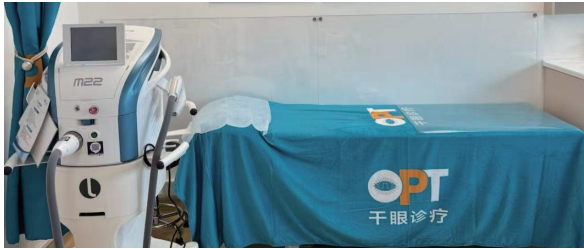
这些人群由于生活习惯、年龄因素、基础疾病或用药情况等原因, 更容易出现干眼症状, 需要格外关注眼健康。

科学检查锁定干眼类型

干眼症的诊断需依靠系统化检查才能实现病因精准定位, 避免盲目用药。

常用检查方法包括泪液分泌测定, 即通过 Schirmer 试验量化评估泪液分泌量, 判断是否属于水液缺乏型; 泪膜破裂时间检测可动态观察泪膜稳定性, 分析泪液蒸发速度; 睑板腺功能检查通过高清成像评估睑板腺形态, 排查腺管堵塞或萎缩等关键病因; 眼表综合分析仪检查以非侵入方式检测泪河高度、进行眼红分析等, 全面评估眼表健康状况; 蠕虫检查则在显微镜下排查睑缘蠕虫感染, 找出潜在致病因素。

通过多维检测, 干眼症可分为水



能有效封闭异常血管、减轻炎症反应, 同时加热融化凝结的睑脂, 可疏通腺管, 缓解眼部的红、肿、痒、烧灼等不适。

日常控制构筑眼表健康

科学的生活习惯与日常护理对缓解干眼、预防复发至关重要。

首先, 需要控制用眼时间, 并需严格遵循“20-20-20”原则, 即每使用电子设备 20 分钟, 抬头远眺 20 英尺外景物持续 20 秒; 强化眨眼意识, 在专注屏幕时应有意地做多次完全而用力的眨眼动作, 促进泪膜均匀分布。

第二, 改善周围环境。可以积极使用加湿器, 避免空调或风扇直吹面部, 远离烟雾与粉尘环境; 规范隐形眼镜佩戴应选择高透氧型镜片并严格控制每日佩戴时长, 症状严重者建议暂停使用; 合理使用人工泪液需在医师指导下优先选择不含防腐剂或低毒性防腐剂的产品, 避免盲目使用网红眼药水。

第三, 保持健康生活方式。要注重均衡饮食, 适量补充 Omega-3 脂肪酸与维生素 A, 增加饮水与新鲜蔬菜摄入, 减少高油高糖及过度加工食品, 保证充足睡眠, 戒烟限酒并保持适度运动; 定期眼科检查, 高风险人群或有症状者应定期接受眼科专项检查, 尤其重视眼表健康评估。这些措施相互配合, 共同构筑起保护眼表健康的坚实防线。

上海市杨浦区中心医院眼科
陈沛霏 姜亚萍 刘宇 陈丽



10 月 26 日, 金山区山阳镇“人福生育关怀社区行”大型义诊活动在镇社区卫生服务中心举行, 现场气氛热烈, 居民们早早前来排队。

爱心义诊暖社区

据介绍, 本次义诊汇聚了来自中山医院、华山医院、市中西医结合医院等市区三级医院的专家, 涵盖心内科、消化科、眼科、皮肤科、妇产科、推拿科等多个科室。

社区卫生服务中心通过精心筹备、广泛宣传、合理规划科室布局、预检发号并安排年轻医师跟诊, 确保义诊有序高效开展, 让居民在家门口享受

到优质医疗服务, 活动累计服务 210 人次。

活动现场, 还有一位皮肤病患者, 他因工作无法准时参加义诊。等他赶到时, 已是午休时间。皮肤科张嘉文医生得知后, 立刻赶回诊室, 为患者进行细致检查, 并制定了个性化治疗方案, 获得了患者的“点赞”。

金山区山阳镇社区卫生服务中心 供稿

你听说过“肝脏硬度弹性测定”(FibroScan)吗? 这是一种无创、高效的评估工具, 能够帮助医生早期发现肝脏纤维化或脂肪肝问题。

其主要具备两大功能: 一是通过测量肝脏硬度来评估纤维化或肝硬化程度; 二是定量分析肝脏脂肪含量以判断脂肪肝的严重级别。整个检查过程快速、无痛, 且可重复进行, 能够有效避免约 80% 的

FibroScan 检查, 告别肝穿刺

不必要肝穿刺。

这项技术的工作原理基于两种科学方法: 其一是振动弹性检测, 设备通过发出微弱振动波, 根据波在肝脏组织中的传播速度来测定硬度——肝组织越硬, 振动波传播得越快; 其二是脂肪衰减检测, 通过分析超声波在肝脏中的衰减程度来精确量化脂肪含量。

需要接受此项检查的人群主要包括: 肝功能异常但原因不明者; 具有脂肪肝风险因素的人群, 如糖尿病患者、超重或肥胖者、长期饮酒者; 慢性肝病患者, 以及长期服用可能引起肝损伤药物(如某些激素或抗肿瘤药)的人群。

复旦大学附属华东医院
消化科 李兵航

肠道菌群可促进妊娠健康

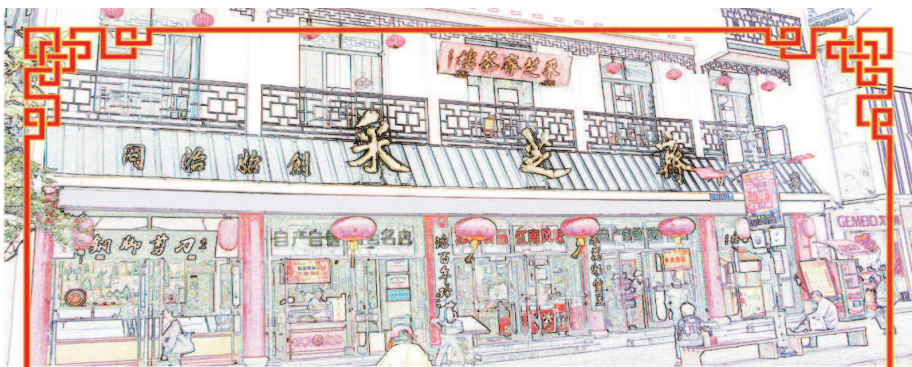
胎盘作为连接母体与胎儿的枢纽, 承担着输送营养、氧气与关键激素的职责。若胎儿在宫内发育不良, 不仅可能导致低出生体重, 还会增加未来罹患神经系统疾病的风险。据统计, 约 10% 的产妇面临胎儿生长受限的问题。

近日, 英国剑桥大学在《转化医学杂志》上发表研究指出, 短双歧杆菌可能对促进妊娠健康具有关键作用。团队通过动物实验发现, 携带该菌的孕鼠胎盘功能显著改善, 营养输送能力和激素合成能力更强。研究显示, 这些孕鼠的

胎儿生长受限率、低血糖和流产发生率明显下降。

该研究首次明确了肠道菌群与胎盘功能之间的直接联系, 为生命早期健康研究提供了新方向。未来有望通过检测孕妇肠道微生物, 及早识别妊娠并发症风险, 并借助益生菌干预, 为母婴健康开辟新途径。

亚运



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com

茂昌眼镜
MAOCHANG
SINCE 1923

眼镜与健康

“早发性老花”来袭, 看看你中招了没

一位 32 岁的程序员连续加班后, 发现需要把手机字体调很大才能阅读, 经检查后发现调节幅度仅 1.50D (同龄正常值 $\geq 5D$), 诊断为调节功能不足, 这是“早发性老花”的典型表现。

行业观察数据显示, 老花眼正在侵袭更年轻的人群。35-40 岁群体中, 老花门诊量年增 120% (2015 年仅 5%); 30-40 岁人群占比达 27% (10 年前不足 3%)。

这是由于长时间观看屏幕造成的, 主要有以下情况: 1. 蓝光摧毁睫状肌, 短波蓝光 (415-455nm) 诱发线粒体损伤→睫状肌细胞凋亡加速, 日观看屏幕时间大于 8 小时者, 调节灵敏度下降 53%。2. 黑暗环境堆积晶体; 暗处瞳孔散大→晶状体长期紧绷→弹性蛋白断裂, 关灯玩手机人群, 晶状体硬化年龄提前 12 年。

5 个信号提示调节力衰退, 如果以下信号出现两个以上,

你就该警惕了: 1. 手机字体不自觉调大。2. 远近切换需 3 秒以上聚焦。3. 晨起阅读清晰, 傍晚模糊加重。4. 强光下视物更清晰。5. 近视镜摘掉后近视力反而提升。

专业检测金标准: 1. 调节幅度小于 $(18-0.3 \times \text{年龄})D$ 为异常。2. 负相对调节小于 +1.50D 则属于预警(注: 需在医院由专业视光师完成)。

早期衰退时, 可以使用抗疲劳镜片或者数码型镜片, 近用区附加一定的正镜度来用于减轻调节负担, 保证远中近场景切换时都有连续且清晰的视力。另外可以通过视觉训练来缓解睫状肌疲劳。例如反转拍强化训练, 注意: 必须在排除青光眼、视网膜病变等器质性疾病后, 在医生或视光师指导下进行。

为了眼睛健康, 应该重塑护眼习惯: 从源头延缓用眼节奏。1. 严格遵守“20-20-20”法则(每用眼 20 分钟, 向 20 英尺

约 6 米外, 远眺 20 秒)。2. 办公环境屏幕顶部齐眉(避免屏幕中心高于视线)。3. 夜间用眼开背景灯(大于 300lux)(避免黑暗环境玩手机)。4. 阅读姿势调整书本支撑架+腰部直立(避免瘫坐沙发举书阅读)。5. 屏幕亮度与环境光线一致, 避免在昏暗环境下用眼。6. 注意饮食营养适当多摄入富含叶黄素(如菠菜、羽衣甘蓝)、Omega-3 脂肪酸(如深海鱼)和维生素(如坚果)的食物。7. 每年进行一次眼健康检查。

另外出现这些情况需立即就诊: 1. 视近模糊持续 2 周不缓解。2. 伴随眼胀、头痛(每日多于 3 次)。3. 单眼突然近视力下降(需排除白内障、青光眼等其它眼病)。