

# 刷屏多 睡眠少 小心干眼缠上你

## 医生：一旦患病，绝非靠滴眼药水就能缓解

### 第 医 线

白天长时间面对电脑，下班后还要移动办公，远程会议更是家常便饭。结束了一天的工作后，还要熬夜追剧、刷短视频……长此以往，你的眼睛是否出现干涩、流泪、畏光、异物感等不适症状？这可能是干眼的表现。

6月6日是“全国爱眼日”，上海市眼病防治中心（上海市眼科医院）干眼工作室负责人罗勤副主任医师表示，尽管发病率高、人群广，但许多人不知道干眼是病，没有就医意识。实际上，一旦患上干眼，绝非靠滴眼药水就能缓解。

▶ 罗勤医生在给患者治疗

采访对象供图



毛脱落。她长期接假睫毛，也热爱佩戴美瞳，经检查发现，她是蠕形螨性睑缘炎伴干眼症，经过睑缘清洁、睑板腺按摩、药物治疗2—3月后症状基本消失。

罗勤说，蠕形螨是人眼部的专性寄生虫，毛囊蠕形螨主要寄生在睫毛毛囊，皮脂蠕形螨主要寄生在皮脂腺和睑板腺。近年来的研究发现，寄生在毛囊和皮脂腺的蠕形螨虫可破坏组织，其代谢产物可造成组织炎症反应，加重睑板腺功能障碍或睑缘炎，从而导致干眼。因此，经常化妆、接假睫毛的人，如果没有做好眼部的清洁，可能会引起眼表炎症、损伤，并导致干眼。

### 不要随意使用眼药水

如何给眼睛“保湿”呢？罗勤说，第一，普通人不要随意使用眼药水。第二，干眼的发生和眨眼频次过少有关。由于长时间看电子屏幕，会减少眨眼次数。一直不眨眼，任由泪膜中的液体蒸发，眼表就会失去保护层，眼睛就会出现不适。因此，要保持正常的眨眼频率，在使用电子产品一定时间后，适当进行休息，有意识增加眨眼动作，保持眼表湿润。第三，建议尽量不戴或少戴隐形眼镜及美瞳类产品。此外，习惯化妆的人要注意化妆品尽量不要接触眼睑边缘，并及时有效地卸妆。

对于已经确诊的干眼患者，除了遵医嘱用药，还要注意改善用眼习惯，调整睡眠质量，增加户外活动，减轻心理负担，按需使用人工泪液以及局部促泪液分泌剂。做好眼部热敷及睑缘清洁，建议40℃左右，时间10—15分钟。罗勤说，蒸汽眼罩作为毛巾热敷的“进阶版”，对于部分干眼有一定的辅助治疗作用，但绝不是治疗干眼的“神器”。本报记者 左妍

### 大城市干眼患病率高

“数据显示，我国干眼的患病率不同地区差异较大，为6.1%~59.1%。北方地区干眼患病率略高于南方地区，高海拔是干眼的重要危险因素之一。但近年来的调查发现，北京、上海的干眼患病率可达21%~30%，也就是说，每5个人中至少有一个人得病。在日常门诊中，约有一半的患者有干眼相关主诉。”罗勤告诉记者。

一位打扮时髦的年轻男子前来就诊，他是一名网上直播卖货的主播，每天都要直播8小时。由于眼睛干涩，布满红血丝，严重影响工作状态，这才匆忙前来就诊。罗勤询问他的作息发现，这名患者长期在室内空调房工作，每天佩戴美瞳，且工作多在夜间，睡眠不足，让眼睛状态雪上加霜。经检查发现，他泪液分泌时间、泪膜破裂时间均缩短，是个中度干眼患者。

罗勤告诉他，轻、中度干眼具有可逆性，因此在缓解症状的同时应尽可能去除病因。

通过药物治疗和局部物理治疗，症状可以得到改善。“但最关键的还是要改变生活方式和不良的用眼习惯，否则病情容易反复，治疗效果也会打折扣。”

### 病因复杂且症状多样

罗勤说，干眼的发病原因很多，除了眼部因素，还有一些免疫性疾病等全身病、环境因素、生活习惯因素等。在我国，老年人干眼的患病率明显高于年轻人，不过近年来发现，青少年人群干眼发病率呈上升趋势。

国内有研究显示，每天看屏幕时长超过8小时，平均每天睡眠时长少于5小时，长期配戴隐形眼镜，眼部化妆后清洁不彻底，长时间主动、被动吸烟，工作生活中常开空调，多高脂饮食、过量饮酒的人群易患干眼。

“我们根据干眼的不同类型和程度给予长期和个体化治疗，包括针对病因治疗、药物治疗、非药物治疗、健康宣教以及心理疏导等。有的患者用人工泪液、眼表润滑剂、促进修复药物、促分泌药物等就能改善症状，有的

患者还要通过局部物理治疗以及泪道栓塞等手术治疗才能治好。还有的患者患干眼与焦虑、抑郁等精神状态有关，需要协同精神科治疗。”罗勤表示，大部分干眼症患者确实需要使用人工泪液及局部热敷，但是干眼病因复杂、症状多样，光靠一瓶眼药水无法解决问题。

“在缺乏必要的检查及医生指导下，可能存在滥用药物导致眼表损伤或者未使用正确药物导致干眼加重。”罗勤说，长期不正当使用或过度使用眼药水，可能导致泪膜的长期异常，甚至诱发眼表炎症反应。

### 眼睑清洁不足易发病

在门诊，罗勤还遇到过一类患者，由其他眼病合并干眼。一名4岁儿童眼睛总是畏光流泪，妈妈带她前来就诊，经裂隙灯检查发现，患儿的结膜充血，滤泡乳头增生，其有鼻炎、湿疹病史，染色检查发现泪膜破裂时间缩短，诊断为过敏性结膜炎干眼。

还有一名30多岁的女性患者，就诊时说自己眼干、眼痒、睑缘分泌物增多，还伴有睫



### 今日论语

## 画“圈”成图，幸福触手可及

方翔

长宁区体育健身地图、虹口建筑Art Deco手绘地图、精彩长寿City Walk五色地图……这些颇有特色的社区地图近日纷纷露面，让丰富多彩的社区生活“触手可及”。

10年前，建设“15分钟社区生活圈”在上海率先提出。10年后，如何创新社区生活，因地制宜突出特色，社区地图给了全新思路。作为上海首张“15分钟社区生活圈地图”——《曹杨新村街道15分钟社区生活圈地图》发布后，得到社区居民的广泛欢迎。不久前，上海市测绘院和曹杨新村街道对线上地图进一步优化，新增老年助餐点、口袋公园等便民内容。除了曹杨新村，《陆家嘴街道15分钟社区生活圈地图》也已发布，更多的《生活圈地图》正在酝酿。

让美好生活“触手可及”，除了要增加地图的数量之外，也要提升地图之间的沟

通渠道。目前市、区两级部门都在发行各种各样的特色地图，今年“六一”前，上海市住建委发布了中心城区8个区段“一江一河”大型儿童友好设施分段图。长宁区公园城市儿童友好绿地地图也在6月2日发布。类似这样的地图与“生活圈”联系起来，这就需要在地图上留下“接口”，对接《上海市轨道交通站点街区地图》等专业地图，让社区居民使用起来更方便。

按图索骥，除了要有更多的“图”，也需要知道社区居民需要怎样的“骥”。地图的开发者在设计 and 开发时就要“问需于民、问计于民”，针对每一条意见制定相应的解决措施和方案，并在地图最终发布前和社区居民互动测试。相关部门以及街道通过地图，也要不断织密服务站点、提升服务能级，让社区“生活圈”变成居民的“幸福圈”。

## 全面推进“15分钟社区生活圈”

## 老人原居颐养 宝宝放心托育

本报讯（记者 屠瑜）“一老一小”是上海“15分钟社区生活圈”建设聚焦的重点人群。记者从昨天举行的2024年度市政协“全面推进‘15分钟社区生活圈’建设情况”委员平时视察座谈会中获悉，上海将继续深化社区嵌入式养老服务，推进社区养老服务高质量发展，努力让上海老年人在社区老有颐养。

据市民政局介绍，截至2023年底，全市建成综合为老服务中心459家、长者照护之家197家、社区老年人日间照料机构920家、社区长者食堂346家、老年助餐点约1500家。沈敏表示，近年来，上海探索开展推进

家庭照护床位，目前已开设了2000多张床位，同时在居家层面还有包括长护险服务、居家适老化改造等各类服务。

上海市教委表示，上海将持续开展老年大学倍增计划，新增3所区级老年大学，5所高校老年大学。此外，上海目前已有75%的幼儿园开设托班，可提供4万个托额。全市已有近270家“宝宝屋”，常态化提供2.4万个托额。今年，上海将通过市级实事项目累计新增不少于7000个社区托育“宝宝屋”托额，以及不少于3000个公办幼儿园托班托额，不低于80%的幼儿园开设托班。到“十四五”末，不低于85%的幼儿园开设托班。

SHRB 上海华瑞银行

华瑞9周年

# 新客享好礼

FREE FLOWERS

GO

9元享

市价：¥78

9元享

市价：¥79.9

9元享

市价：¥123

鲜花代金券 ¥30

盒马礼品卡 20

参与线上分享活动 还可获得额外好礼 限量500份

仅需开户，就能带走它们！

\* 活动规则详见华瑞银行微银行小程序活动页面

多[花]点心思，让每一天更精彩

## 三年期定期存款

### 年利率3%

## 当日起息，保本保息

App可开立存款证明

50万元以内受国家存款保险保障

上海本地法人银行，注册资本30亿

微信扫码添加客户经理 咨询有惊喜

扫码查看活动详情 立即开户享好礼

存款保险 DEPOSIT INSURANCE

客服热线：95173

工作日 8:30—21:00

非工作日 8:30—17:30

官方网站：www.shrbank.com