

# 空调房、电子产品让眼睛“很受伤”

您是否有过长时间盯着电脑或看电视后双眼干涩、痛痒、灼热不适的情况？不要以为这只是一时的疲劳所致，只要闭目养神、睡一觉就好了，其实这些都是干眼症的典型症状。很多人觉得干眼症只是小毛病，不必在意，然而答案是“错”。

秋冬季是干眼症的高发季节，随着天气转冷，近期来医院眼科就诊的干眼症患者明显多了起来。北京电力医院副院长、眼科主任医师钱勇提醒，老年人、手机族、白领族以及经常待在空调房的人群，都是干眼症的高发群体，与环境因素、年龄、不当用眼、滥用眼药水等原因有关。在日常生活中，如果发现自己眼睛不舒服或已经出现了干眼症状，不要过度担心，也不要自己盲目滴眼药水就了事，应及时前往正规医院的眼科进行检查和确诊，并在医生的指导下正确治疗。



A

## 干眼症可不是眼睛发干这么简单

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降，并伴有眼部不适或眼表组织病变特征的多发疾病的总称，也称角结膜干燥症。

干眼症又称角结膜干燥症，简单来说就是缺乏泪液的滋润，从而引发一系列眼睛不适的炎症，以眼睛干涩、眼痒、有异物感、怕风畏光、睁眼困难等症状为主要表现，对外界刺激很是敏感，容易出现眼疲劳，严重时还会引发角膜炎、角膜溃疡等并发症。

如今，干眼症已成为困扰我们工作和生活的最常见的眼科疾患之一，且干眼症患者的年龄日益年轻化、低幼化，越来越多的二三十岁年轻人前来就诊，甚至还有不少家长带着孩子来就诊，这需要引起大家的高度重视。

钱勇提示大家，别轻视干眼症，它可不仅仅是眼睛干涩那么简单。如果不予以重视，尽早干预，眼泪长期不足可导致角膜上皮角化。严重缺泪时，还会导致角膜溃疡及感染发炎，甚至可能会导致失明。

C

## 眼睛“水汪汪”的秘诀在这里

钱勇介绍，最好的解决办法仍旧是防患于未然。预防干眼症，需要我们在日常生活中保持良好的用眼习惯。包括：主动增加眨眼次数，以利于脂质层的分泌；减少对电子产品的使用时间，控制电子产品的使用距离；不要整天待在空调房及烟熏环境里，也不要经常熬夜；不擅自使用眼药水；多吃蔬菜水果；闲

暇之余可以多做一些眼保健操。首先，自然地闭眼，放松眼部周围的肌肉，并调整呼吸。其次，揉天应穴（眉头正下方一点点，靠眼眶内侧的位置）。按揉可用拇指指端或食指关节，揉法为画圈，两手一顺一逆。

其次，挤按睛明穴（泪腺上方一点），利用拇指和食指端挤按穴位进行上下揉动。

再次，揉四白穴（脸颊骨凹陷处），用拇指指端、食指指端和指关节做都可以。

最后，按太阳穴，轮刮眼眶。拇指指端轻按太阳穴，食指屈起以指关节侧面从鼻侧向外刮上下眼眶，同时拇指可轻轻揉按太阳穴。做完全部动作后继续闭眼10秒，睁眼之后活动一下眼珠，远眺。

B

## 空调房、电子产品伤眼睛

钱勇告诉北京青年报记者，正常人的眼睛表面有一层很薄的泪液膜，它可以润滑眼球，保持角膜光滑透亮。“水汪汪”就是对这层保护膜的生形容。如果长时间过度用眼或眨眼次数少，眼球表面的泪液就会不断蒸发，使泪膜脂层变薄，进而引起眼睛干燥。

据介绍，引起干眼症的诱因有很多，其中最突出的莫过于空调

环境下长时间对着电脑和手机。如果还喜欢佩戴隐形眼镜，会加速干眼症的形成或加重病情。

除了长时间使用电脑、长时间开车、长时间阅读等过度用眼会导致干眼症外，干燥的环境，如烟雾、紫外线、空气污染、高温、气候干燥等都会影响泪膜的稳定性，增加泪液的蒸发，导致眼干。此外，服用抗过敏药、部分降压药及精神安定剂也会对泪液产生影响。

D

## 这7种营养元素很“养”眼

维生素A(β胡萝卜素)：维生素A是构成视网膜感光物质的重要营养素，如果缺乏维生素A，容易出现夜盲症。长时间看电子屏幕，会消耗大量的维生素A。所以补充富含维生素A的食物，对保护眼睛相当重要。

B族维生素：B族维生素具有保护眼角膜的作用，当缺乏B族维生素的时候，会发生眼部的

神经病变，会出现视力模糊、遇风流泪、怕光甚至眼部炎症等问题。

维生素C：维生素C是生命存在的基础，眼部缺乏维生素C会减弱其对外来刺激的抵抗力，尤其是遇到风或强光的时候。

维生素E：维生素E是一种强抗氧化物，能够应对各种外来刺激。

花青素：花青素这种抗氧化

剂可以增强夜间视力，减缓眼睛黄斑退化。

蛋白质：眼球视网膜上的视紫质是由蛋白质构成的，如果缺乏蛋白质，可导致视紫质合成不足，进而出现视力障碍。

锌：身体要清除自由基，需要锌等矿物质帮忙。研究发现，缺乏锌可能会导致黄斑部退化。

(李洁)

# 冬天里的夏之旅 乘专列，体验越南异国风情

海上桂林——下龙湾 越南的心脏——巴亭广场 中国传统民居的瑰宝——华安土楼 海上花园——鼓浪屿 毛主席故居——韶山 亚洲人和平对话的平台——博鳌亚洲论坛首届会址

越南

A线：越南下龙湾、天堂岛、巴亭广场，厦门鼓浪屿、华安土楼、南普陀、曾厝垵、长沙、韶山专列12日游，1780元/人起，11月14日左右出发

B线：越南河内、天堂岛、下龙湾，广东湛江，广西北海，厦门鼓浪屿、集美学村，湖南韶山毛主席故居空调专列13日游，2399元/人起，11月30日左右出发

三亚

A线：三亚兴隆博鳌，厦门鼓浪屿、华安土楼、长沙、韶山专列12日游，1980元/人起，11月14日左右出发

B线：海南兴隆、三亚天涯海角、厦门鼓浪屿、集美学村、韶山毛主席故居空调专列13日游，2699元/人起，11月30日左右出发

咨询电话：4949979 18603754077 13837553695 报名地址：市区建设路西段平顶山日报社广告中心