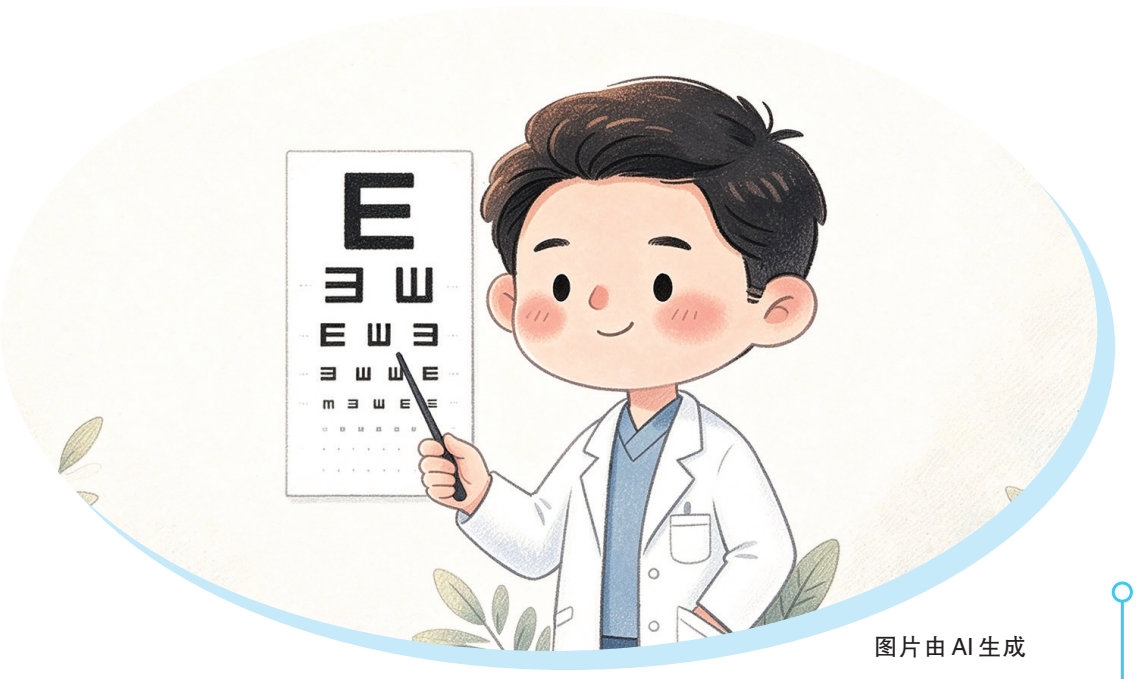
2026年11月24日 星期二
责任编辑:王勇 编辑:封荣娟 版式:肖延辉
十堰晚报

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，不少人不以为意，以为只是眼睛有点发干，或者看手机、电脑时间长了，导致视觉疲劳，殊不知，你的眼睛很可能患上了干眼症。据统计，我国每3人中就有1人正遭受不同程度的干眼困扰。

■据《燕赵都市报》



图片由AI生成

5个习惯正透支眼睛

护眼攻略请收好

危害不小，可能造成永久性视力损伤

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：

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。

增加感染风险。泪液不足会削弱眼表防御能力，持续的干涩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。

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。

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）。

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。

最毁眼睛的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。以下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：

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。

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。

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。

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。

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。

拯救干眼症，可以试试这些招

职场人护眼秘籍：可以遵循“20-20-20-2”法则，使眼睛得到适当放松，即每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。

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。最简单的方法就是参考地中海饮食模式，保证每周2次深海鱼+每天1份新鲜蔬果。

自测是否患干眼症

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、严重并发症信号。

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。

除了对照这些症状自查，还可通过以下方法初步判断自己是否有干眼症：

简单自测法：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。