



进入秋季,干眼症病人骤然多起来,这主要是秋天的干燥对眼睛影响极大。干眼症看似是个小问题,得病者却苦不堪言:眼睛干涩灼痒、易疲倦、眼屎多、怕风、畏光,严重的甚至眼睛充血、流眼泪、影响视力。本期养生保健与您共同关注——秋季如何预防干眼症。

秋季谨防干眼症

干眼症

原因

干眼症是全身性营养紊乱、维生素A缺乏的眼部表现,原因有以下方面:

- 1.摄入量不足 如小儿喂养不当,或因患病时“忌口”所造成的摄入量不足。
- 2.吸收不良 如消化不良、胃肠炎、痢疾等都可影响维生素A的吸收,而维生素A的缺乏又可造成肠壁上皮病变,如此形成恶性循环。
- 3.消耗量过多 幼儿时期身体生长发育较快,对维生素A的需要量较大,当患麻疹、肺炎、百日咳等病时维生素A的消耗量增加。
- 4.成人维生素A缺乏 偶见于长期患严重胃肠道消化性疾病、维生素A吸收不良、肝脏疾病者:如肝硬化、肝癌晚期,由于肝脏功能严重损害,造成脂肪吸收不良而引起脂溶性维生素A缺乏。

症状

干眼症是一个医学专业名词,干眼是一种泪液和眼表的多因素病变,可导致眼部不适、视觉障碍、泪膜不稳定及潜在眼球表面损伤。患者常伴有泪膜渗透压增加和眼表炎症。

干眼症的症状可以表现为多种,如眼部干涩、视觉疲劳、灼热感、异物感、眼痒、眼红、畏光、迎风流泪、眼胀等,有时也会有分泌物增多的现象。干眼症并不都表现为眼睛干燥,有些人反而会表现为泪液过多。

饮食调理

干眼症患者要注意饮食调理,应多吃豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等。

- 1.维生素A 素有“护眼之必需”之称的维生素A,是预防眼干、视力衰退、夜盲症的良方,以胡萝卜及绿、黄的蔬菜和红枣含量最多。
- 2.维生素B 维生素B是视觉神经的营养来源之一,维生素B1不足,眼睛容易疲劳;维生素B2不足,容易引起角膜炎。患者可多吃些芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等食物,避免辛辣刺激性食物。

如何预防干眼症

1.养成多眨眼的习惯。干眼病是一种压力型病症,问题出在眼睛长时间盯着一个方向看。因此避免眼睛疲劳的最好方法是适当休息,切忌连续操作。

配一副合适的眼镜很重要,40岁以上的人,最好采用双焦点镜片,或者在打字时,配戴度数较低的眼镜。

工作的姿势和距离也很重要,尽量保持60厘米以上距离,调整一个适当的姿势,使得视线能保持向下约30°,这样的一个角度可以使颈部肌肉放松,并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

2.长期从事电脑操作者,应多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、维生素B1、维生素C和维生素E的摄入。为预防眼角膜干燥、眼干涩、视力下降甚至夜盲等,电脑操作者应多吃富含维生素A的食物,维生素C可以有效地抑制细胞氧化。维生素E主要作用是降低胆固醇,清除身体内垃圾,预防白内障,

核桃和花生中含有丰富的维生素E。维生素B1可以营养神经,绿叶蔬菜里就含有大量的维生素B1。电脑操作者每天可适当饮绿茶,因为茶叶中的脂多糖,可以改善肌体造血功能,茶叶还有防辐射的功能。

3.为了避免屏幕反光或不清晰,电脑不应放置在窗户的对面或背面,环境照明要柔和,如果操作者身后有窗户应拉上窗帘,避免亮光直接照射到屏幕上反射出明亮的影像,造成眼部的疲劳。通常情况下,一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。一个人在电脑前工作时眨眼次数只及平时的1/3,因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌。电脑操作者应该多眨眼,每隔一小时至少让眼睛休息一次。

4.为减少眼部干燥,可以适当在眼部点些角膜营养液,如贝复舒眼液、萧莱威眼液及一些人工泪液。另外眼保健操也可以起到放松眼睛、减少视疲劳的作用。

干眼症的护理

许多干眼症患者不知道平时如何护理眼睛,常使病变加速,程度加重,而且由于基层医院眼科医生对此症缺乏足够认识,患者常被误诊,甚至被给予错误的治疗。

眼干不仅跟气候有关,除了季节的变化外,现代工作环境和特殊的职业要求也是重要的致病因素,如看电脑比较多、用眼时间比较长、睡眠不足等因素。

另外,很多时尚女性喜欢涂睫毛膏,把一些化学成分的东西涂在睫毛根部,其实这里正好是睑板腺的开口。睑板腺开口被一些东西堵住,就不能正常分泌液体,所以就会出现睑板腺功能障碍,导致泪膜不稳定。

要做好眼睛保湿,切忌“目不转睛”,不妨频繁眨

动眼睛。使用电脑超过2小时,应当向远方眺望,同时活动肩膀颈部。注意空调不要吹得太久,房间里应使用加湿器,空气湿度加大,也有助于眼睛保持滋润。

对于严重的干眼病患者,专业医院的治疗方案包括:第一阶段,清洁眼睑,去除睑板腺分泌物中的有害成分;补充不含防腐剂的人工泪液,每天4次,一周后减量,争取在需要的时候才使用。第二阶段,保存现有的泪液,以戴湿房镜来代替;补充不含防腐剂的人工泪液;如果患者存在过敏因素,如眼痒,则需要联合使用抗过敏眼药,如果患者有顽固的眼睑炎,则需要加用抗激素的抗生素眼药膏,并继续保持眼睑清洁。

如果在以上治疗基础上,干眼症仍无法缓解,就需要使用泪小点栓塞来进行治疗。

干眼症的食疗方

百合红枣粥 百合10克,山药15克,薏米20克,红枣(去核)10个。将上述材料洗净,共同煮粥食用。

百合滋阴降火,山药滋肾润肺,薏米利湿健脾、清热排毒,红枣素有天然维生素丸之称,不但富含维生素C,也含有大量的维生素A。此粥不但防治干眼症效果好,还可明目。

决明子泡茶 决明子具有清肝明目及润肠的功效,能改善眼睛肿痛、红赤多泪,防止视力减弱。

核桃仁 每晚嚼食两个,可缓解症状。

核桃仁富含脂肪油、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素E等营养成分,有补肾固精、滋肝明目的功效。

枸杞子 枸杞子可清肝明目,因为它含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等,这些是使眼睛健康的必需营养。

枸杞子的三种食疗配方:
枸杞子+米 煮成粥后,加入一点白糖,能够改善视力模糊及流泪的症状。

枸杞子+菊花 用热水冲泡饮用,能使眼睛轻松、明亮。需要注意的是,菊花性凉,虚寒体质、平时怕冷、易手脚发凉的人不宜经常饮用。

枸杞子+猪肝 用来煲汤具有清热、消除眼涩、消除因熬夜出现的黑眼圈等作用。

(邱方岩)