

重视全生命周期的眼健康



阅读提示

在全生命周期眼健康当中,尤其需要注意儿童眼健康和老年人的眼健康的检测。如果出现突然视力下降、视物模糊、眼睛红肿、异物感或者眼睛刺痛、流脓,都需要尽快到医院就医。

1 孕期

眼健康贯穿人们的全生命周期,不同阶段、不同场景下,都有不同的护眼要点。

如果父母都有近视眼,孕期需要确保沐浴阳光 2~3 个小时以防控胎儿出生后的近视发展。孕期中孕妇如果出现眼睛干涩、疲劳,如果是因为激素的改变,是正常现象,但如果伴有糖尿病、高血压,就需要注意妊高症以及并发症对胎儿的影响,孕妇可以做胎儿的 B 超检查,了解胎儿眼睛的发展情况。

2 幼儿期

一般五岁以上儿童的视力才接近正常,有益于儿童的健康事项如户外活动、呼吸新鲜空气、多吃水果和蔬菜等,有益于视力发育。在日常生活中,要保护儿童避免接触到有毒的清洁剂、刀具或其他危险物品。如果发现孩子的眼睛受伤或发生视力变化,请及时带孩子进行眼科检查。至于电子产品,与成年人一样,长时间注视屏幕会损害孩子的视力,还容易造成干眼症或视疲劳。

3 大学时期

我国大学生的近视患病率高达 90%,加之长时间注视计算机或手机对眼部损伤危害极大,这已成为大学生的常态,需要加以控制。配戴隐形眼镜睡觉会导致眼部感染,从而形成疤痕和永久性视力丧失。

4 成年人

在成年期间视力筛查尤为重要,40 岁以后应建立随访眼健康档案。如果患有糖尿病、高血压等或配戴隐形眼镜,则需要更早、更频繁地进行眼科检查。

5 老年人

40 岁左右开始,可能会发现视力模糊或不能看近物,这可能为老花眼。视力模糊有时会预示更严重的眼部疾病如黄斑变性、干眼病,也可能是类风湿关节炎等潜在疾病的征兆。尤其是老年性白内障,在发展过程中很容易继发闭角型青光眼。所以应当密切注意症状恶化,并定期进行眼科检查。

6 在家型眼病

新冠疫情期间,全民在家。烹饪、院子的工作或园艺、清洁和家庭装修项目居首位。高浓度酒精、84 消毒液、烤箱喷雾剂和基于漂白剂的清洁剂会永久损坏眼睛表面,意外溅入面部会导致疤痕,甚至失明。

安全眼镜或其他防护眼镜可保护眼睛免受大多数此类危害。清洁时,先阅读清洁剂产品标签,它们通常有关于眼睛安全的信息。不要混合清洁产品,否则可能产生导致危险的组合。

7 工作场景

在临床一线工作中最好佩戴护目镜,注意紫外线照射眼睛造成电光性眼炎。长期注视计算机也会引起视疲劳。因此办公时请与电脑屏幕保持至少一臂之遥,并定期闭眼休息,保持屏幕亮度接近于室内光线。

8 体育运动

参加体育运动也要防控眼部损伤,篮球、高尔夫、羽毛球、乒乓球等都有可能损伤眼部,伴有高度近视、有视网膜脱离危险因素的人群应该尽量减少或者避免此类运动。



9 户外活动

大雪天的雪盲等都可能造成眼部或者黄斑的损伤,所以一定要在阳光下戴上太阳镜防控白内障和黄斑损伤。在大自然中还需要防止蜜蜂、蚊虫等对眼部可能造成的损伤。对花粉过敏者,在户外活动时可能出现眼部流泪、发痒、红肿等过敏现象,一旦出现这类情况,应当尽快就医。

10 搭乘公共交通工具

在搭乘飞机、轮船、火车等公共交通工具的旅途中,务必要佩戴好太阳镜,携带隐形眼镜护理液等。旅途劳累还容易诱发青光眼、中心性浆液性视网膜病变等,所以在旅途中要安排好休息时间,保护自己的眼睛。

11 吸烟

吸烟可以加速白内障和黄斑变性的眼病的损伤,二手烟对于儿童容易造成干眼症、近视、严重眼疲劳等。

12 合理饮食

合理饮食也是确保眼健康的重要环节。香蕉、番茄、豆芽等含有丰富的维生素 E、维生素 C,胡萝卜中含有的胡萝卜素等对眼睛非常有好处。均衡饮食是确保眼健康的重要条件。

13 化妆

化妆可能会对眼部造成损害。不要共享可能传播细菌的化妆品,眼妆只能使用 3 个月,要及时更换化妆品,液体眼妆中容易积存感染性细菌。

14 儿童玩具

儿童在使用玩具或者游戏中也有可能造成眼部损伤,家长务必注意儿童的安全。对于足球、棒球和曲棍球等许多运动,儿童应该戴护目镜或戴面罩头盔。

在全生命周期眼健康当中,尤其需要注意儿童眼健康和老年人的眼健康的检测,在儿童眼健康筛查中,要排除先天性白内障、先天性青光眼、晶体错位以及眼肿瘤等一些致盲性眼病。在近视防控中,沐浴阳光、佩戴角膜塑形镜以及 0.01% 的阿托品滴眼液都是目前公认的近视防控办法。在中老年患者中,40 岁以上,建议每年做一次眼健康体检,如果有糖尿病、高血压、颅内其他缺血性病变、颈椎病等,都可能造成眼部的一些慢性损害,尤其是慢性青光眼患者或具有家族史。在缺血性神经病变中,糖尿病是致盲的隐形杀手,所以务必要重视全身的眼健康体检,确保全生命周期的眼健康。

据新华网



干眼症：一个不起“眼”的小毛病

日前,丽水市第二人民医院眼科来了一位大二学生小刘,一进诊室就向张少威医师诉苦:“很怕光,眼睛经常又酸又痛,感觉里面还有东西,看书都费劲了……”张医师经过检查和询问,小刘是因为经常熬夜、刷手机,终于累坏了眼睛,得了干眼症加结膜炎。

张医师说,眼睛总感觉干涩、酸胀,常做有意识的眨眼,就可能得了“干眼症”,干眼症原本是一种随着年龄增长发病率逐渐增高的眼病,但现在年轻人中发病率越来越高,年轻人得干眼症,很多是因为长时间对着电子产品,因此也被叫做视频终端综合征。干眼症轻者影响工作与生活时的用眼,严重者可导致眼表尤其是角膜组织干燥、穿孔甚至失明。

干眼症怎么治

目前用于干眼的药物主要有三类:一类是人工泪液,如果是轻度干眼,大多只要补充一些人工泪液就可以;第二类是抗炎药,中度干眼会引起眼表的炎症,医生检查时可看到角膜有轻度点状染色,这时除了补充人工泪液外,还需要短期使用抗炎药;第三类是免疫抑制药,用于重度和极重度干眼。

大多数眼药水含有防腐剂,有的含有激素等成分。长期使用含有防腐剂的眼药水反而容易引起药源性干眼,或者角膜缘炎等眼部疾病;如果长期使用含有激素的眼药水,还可能引发青光眼等严重眼病。

为何会得干眼症

生活中导致干眼症的原因很多,其中,不良的生活习惯是一个重要诱因。

一是过度用眼。用眼时间过长,眼部会产生干涩、疲倦等不适症状。

二是长时间佩戴隐形眼镜。长期佩戴隐形眼镜会对分泌油脂的睑板腺造成机械性磨损,从而导致干眼的发生。

三是眼部经常化妆。涂睫毛膏、画内眼线或纹眼线都可能妨碍睑板腺正常分泌油脂,从而导致干眼。

四是药物和天气。长期服用降压药、精神安定类药物,滥用滴眼液等,可能影响泪液的正常分泌。环境干燥、高温、风沙天气等因素,也会加速泪液的蒸发,导致干眼症的发生。

如何预防干眼症

1、养成多眨眼的习惯。因此避免眼睛疲劳的最好方法是适当休息。

2、多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素 A、B1、C、E 的摄入。电脑操作者应多吃富含维生素 A 的食物,如豆制品、鱼、牛奶、新鲜蔬菜和水果等。

3、适当用人工泪液和角膜营养液。轻度干眼症,可到大药房或医院购买干眼症专用的人工泪液。中、重度干眼症一定要在医生指导下系统地进行治疗。

4、正确进行眼保健操。通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉,增加眼窝内血液循环,消除大脑和眼表过度充血,达到消除眼疲劳的目的。

通讯员 李俊豪