

干眼症的产生原因与治疗方法

余明霞

成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R77

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 05-072-01

干眼症是一种常见的眼部问题，但它的出现往往让人措手不及。眼睛是心灵的窗户，可如果窗户失灵，生活随之变得朦胧不清，甚至有点儿“干巴巴”。今天，我们就来聊聊干眼症，从产生原因到如何缓解，让你的眼睛重新焕发光彩！

首先，什么是干眼症？简单来说，干眼症就是眼睛的“供水系统”出现了问题，要么是水源不足，要么是水分流失过快。这时，眼睛就像被遗忘在沙漠中的小绿洲，干得让人心疼。眼泪不仅仅是用于表达情感的“小水珠”，它们还为眼睛提供保护和滋润。如果眼泪质量不佳或数量不足，就会引发干眼症。

那么，干眼症是如何产生的呢？原因多种多样，以下几个是比较常见的情况。长时间盯着电脑、手机等电子屏幕，眨眼次数大幅减少，眼睛不得不“忍受干渴”；空气干燥的环境，像空调房和风沙较大的地区，也会让眼睛失去水分；年纪增长，泪液分泌自然减少，让干眼症更容易找上门。

除此之外，生活方式和健康状况也“助推”了干眼症。有些人由于工作繁忙常常忘记喝水，身体的水分也难以维持在理想水平，眼睛自然也受影响。再者，佩戴隐形眼镜的“大眼族”们，如果长期佩戴也会加剧眼睛的干涩感。某些药物和健康问题，如类风湿性关节炎，也会影响泪液分泌，让眼睛“苦不堪言”。

说完了干眼症的“元凶”，我们来说说如何缓解这种不适吧。首先，让眼睛休息一下，这是非常重要的。长时间用眼会让眼睛过劳，就像马不停蹄工作的员工一样，没有片刻喘息的机会。每工作 20 分钟，不妨抬起头看看窗外，绕圈转转脖子，让视线远离屏幕，让眼睛享受片刻的放松。

除此之外，增加湿度也是“眼睛保湿”的好办法。可以在家里放置加湿器，尤其是在干燥的季节或开空调的时候，这就像给眼睛“洒洒水”，让它们不再干涸。同时，多喝水也是妙招之一。水是生命之源，保持身体水分充足，让眼睛也能“喝饱水”。

人工泪液可以说是干眼症患者的“救急神器”。当眼睛干涩难忍时，滴几滴人工泪液能快速缓解症状。现在市面上有各种类型的眼药水可供选择，但使用时要注意选择不含防腐剂的，以免对眼睛造成额外刺激。如果你不确定哪种适合自己，还是去药店咨询一下，找个眼药水的“私人顾问”吧。

当然，如果感觉眼睛严重不适或者这些方法效果不佳，还不妨去看眼科医生。有时候干眼症可能不仅仅是“干燥问题”，还可能伴随着其他眼部问题，所以专业的眼科检查能帮你排除其他的潜在风险。

除了这些常规的缓解方法，日常生活中也可以通过一些小习惯来保护眼睛。首先是合理饮食，多吃富含欧米伽-3 脂肪酸的食物，如三文鱼、亚麻籽油等。这些营养成分对眼部健康非常有益。其次，戴太阳镜不只是为了酷炫和遮阳，它还能保护眼睛免受风沙和紫外线的侵害，给眼睛一个全面的“防护盾”。

如果你喜欢化妆，特别是眼妆方面的达人，化妆品的选择和使用也需要注意。使用眼线、眼影时，尽量避免过多接触眼球周围，选择不刺激眼部的化妆品是个不错的选择。夜晚别忘了彻底清洁眼部化妆，给眼睛一个干净、轻松的休息环境。

虽然我们聊了很多关于干眼症的产生原因和治疗方法，但一些常见的错误观点仍有必要纠正。一个错误观点是：“喝大量水就能治愈干眼症。”虽然保持身体水分充足对健康有益，但单靠喝水并不足以解决干眼症的问题。干眼症通常还需要外用眼药水或人工泪液的辅助。

另一个误解是：“所有眼药水都是一样的，随便用一种就行。”实际上，不同眼药水成分不同，针对的症状也各异。选择不含防腐剂的人工泪液更适合长期使用，能减少眼睛刺激。

还有人认为：“只要休息好了，干眼症自然会好转。”虽然休息是重要的，但长期干眼症往往需要综合治疗，包括环境调整和药物使用。

最后一个错误观点是：“不看医生也没关系，自己买点眼药水就可以。”但长期干眼症可能掩盖其他眼部疾病，定期眼科检查能及时发现和处理潜在问题。

纠正这些误区，科学应对干眼症，才能真正保护好我们的眼睛健康。

(上接第 71 页)

己的运动项目，如慢跑、快走、游泳、瑜伽等，以增强心肺功能、提高代谢水平。在运动过程中，要遵循适度、规律的原则，避免剧烈运动和过度疲劳。同时，最好在专业人士的指导下进行运动，以确保运动安全和效果。

• 合理用药：远离不良嗜好，科学使用药物

预防急性心肌梗死，还要注意合理用药和生活习惯。首先，要戒烟限酒，避免过度疲劳和压力。其次，要根据医生建议，科学使用药物，如阿司匹林、硝酸甘油等。同时，要了解药物的使用方法和注意事项，确保用药安全。

• 心理调适：保持积极心态，应对生活压力

心理健康对预防急性心肌梗死同样重要。要学会合理应对生活压力，保持积极乐观的心态。可以尝试放松身心的方法，如冥想、瑜伽、书法、听音乐等。同时，要避免孤立自己，多与家人、朋友交流，分享心情和困惑，以获得更多的情感支持和理解。

总之，急性心肌梗死是一种严重的医疗急症，了解其症状、治疗及护理方法，有助于更好地保护自己和他人的健康。我们应该重视急性心肌梗死的危害，并积极采取措施预防这一疾病的发生。