

“干眼大军”超眼科门诊量1/3!

别让生活中的坏习惯“透支”眼睛健康

爱眼日系列报道②

6月6日是第26个全国“爱眼日”，今年的主题是“关注普遍的眼健康”。

连续几小时刷小视频，一晚上通宵追剧，工作长时间盯着电脑屏幕……这些生活中的坏习惯正在“透支”你的眼睛健康。根据北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)眼科门诊的数据显示，因患干眼症就诊的患者数量呈高发态势，已超过眼科门诊量的1/3。更值得关注的是，全年龄段人群都会“中招”，特别是用眼过度的中青年人群。



王颖君医生为患者进行眼部检查。通讯员供图

出现头痛症状，原来是眼病影响

今年37岁的张先生，是一家公司的行政文员，每天对着电脑整理报表资料。近半年来，他出现了严重的头痛、颈痛、眼干涩感等症状。

起先，他担心是不是自己的脑血管出了问题，赶紧前往医院做头颅磁共振等详细检查，但报告显示并无大碍。但是，这些难熬的症状却愈演愈烈。

一次偶然的机会，北仑区人民医院眼科团队进社区开展义诊活动，苦恼的张先生赶紧前去

咨询。王颖君医生为他检查后，终于找到了造成张先生长期不适的“罪魁祸首”：“你的头痛是严重的干眼症引起，需要经过干眼检查后明确干眼类型，再进行系统的干眼治疗。”

王颖君医生进一步解释道，干眼症是以泪膜稳态失衡为主要特征，并伴有眼部不适症状的多因素眼表疾病。简单地讲，干眼出现的原因，就是基础泪液分泌减少或者蒸发过多引起的眼睛干涩、刺痛等症状。

干眼症状可单独存在，也可合并其他疾病，其常伴有眼部不适。一般会引起这些症状：眼红、眼部烧灼感、异物感、干燥感、刺激感、痒、视疲劳、视力波动、流泪畏光及伴有不明原因的头痛颈痛等，包含但不局限于以上症状。

长期处于空调环境的电脑族、低头族，高强度工作压力下长时间面对荧光屏，或者长时间佩戴隐形眼镜等都容易导致干眼症。

患上了干眼症该如何治疗?

使用干眼分析仪与治疗仪。首先需要专门用于干眼检查的专业设备，对双眼进行全面评估，准确诊断干眼类型，从而制定系统的治疗方案，对症治疗。

科学使用人工泪液代替治疗。临床上现有品种繁多的人工泪液制剂供选择，可根据干眼病因、病情、眼表损害情况合理选择人工泪液。需要长期使用人工泪液的人群应选用不含防腐

剂的剂型，以免防腐剂的毒性作用加重眼表和泪膜的损害。

祛除病因，治疗原发病。部分患者如患有全身免疫性疾病，则需要进行全身治疗；睑板腺功能障碍则需要局部热敷及睑板腺按摩等。

王颖君医生提醒，热作用可以改善局部循环，减轻眼肌疲劳，同时融化睑板腺管内的油脂，促进油脂排出，为泪膜补充油脂，减少水分挥发，从而让眼

睛表面更加润滑。大家可以选择热毛巾、热蒸汽、蒸汽眼罩等进行热敷，每次时间控制在15分钟左右。

在平时，用眼可通过“20、20、20”法则，控制电子产品使用时间。一是工作娱乐用眼每20分钟休息一下；二是休息时可眨眼20下；三是起身活动，建议站立窗边，朝20英尺(约6米)以外远看。

记者 陆麒雯 通讯员 杨梦园

一年级小学生用眼习惯挺好，但近视度数为何“节节高”?

医生问诊后发现：原因竟是……

6月6日是全国第26个“爱眼日”。当天上午，在宁大附属人民医院(鄞州人民医院)眼科中心，该院眼科专家们就广大儿童青少年及家长关心的近视防控、斜弱视矫治等眼科疾病进行义诊和健康宣教，为患者答疑解惑。

上午8点，在该院眼科中心门诊候诊区，挤满了排队候诊的家长和孩子。在就诊的患者中，绝大部分是家长带着孩子前来验光的。“孩子自从近视后，很少玩手机，而且平时用眼习惯也非常好，但度数却越升越高。”林女士的儿子梁梁(化名)去年刚上一年

级就戴上了眼镜，之后她就一直很注意梁梁的用眼卫生，还规定了孩子看手机的时间，但近一年里，梁梁的近视度数还是上升得很快，这让林女士感到非常疑惑。

眼科中心汪卓琼医生详细问诊后得知，梁梁从小喜欢吃甜食，就连口渴了也是喝汽水。汪卓琼认为，其近视加深的原因与大量吃甜食有一定关系。

“常见的近视原因有父母遗传因素、缺乏户外运动、长时间近距离用眼、配眼镜太随意、不定期做眼检查等，此外还有一个原因就是饮食。”汪卓琼告诉林

女士，长期吃得过甜会消耗体内大量的维生素B1，在一定程度上会降低体内钙质，导致近视度数加深。

“我们在筛查中发现课业负担多、课外活动时间少、电子产品滥用成为孩子眼疾病的主要诱因。”在义诊现场，眼科中心副主任张军涛介绍说，预防近视最简单有效的措施是进行白天户外活动，每天户外阳光下活动时间建议不少于2小时，近视的儿童、青少年建议户外阳光下活动时间更长一些。

记者 陆麒雯 通讯员 余旖瑶

等待角膜移植的患者 我市每年都有300人

日前，宁波市红十字角膜捐献科普宣教基地成立仪式在宁波市眼科医院举行。200余名医务工作者、医学院校学生、角膜捐献志愿者、角膜移植患者代表参加了活动。志愿者代表发出角膜捐献倡议，现场100名代表积极响应，集体登记成为角膜捐献志愿者。

每年等待角膜移植患者 达300人

据宁波市红十字会副会长周学群介绍，2003年，《宁波市遗体捐献条例》颁布实施以来，我市角膜捐献事业取得长足发展，角膜捐献的社会认知度和公民参与度不断提高。

截至目前，我市器官、遗体、角膜捐献志愿登记18000余人，已实现角膜捐献334例，帮助740人重见光明。但是，当前眼角膜的供需矛盾依然很突出，每年在我市等待角膜移植的患者就有300人，大多数角膜盲患者由于等不到合适的供体，还只能在黑暗中摸索。

受捐者现身致谢捐献者

当天下午，38岁的梅先生现身活动现场。

几年前，他和母亲先后做了角膜移植手术，恢复了光明。据梅先生介绍，他20岁左右的时候眼睛出现问题，总是发炎流泪。这些年，他跑过很多医院，医生说是角膜营养不良，也没好的办法。到后来，视力越来越差，几乎失明，生活受到严重影响。

就在他遭受眼病折磨的时候，他母亲也得了同样的眼病。幸运的是，2017年，母亲到宁波市眼科医院做了角膜移植手术，让她重见光明。

这也让他看到了复明的希望。2018年，梅先生终于等到了好心人捐献的角膜，一只眼睛做了移植手术。去年1月，第二只眼睛又做了角膜移植术。

如今，他的视力已恢复到0.8左右。经历过失明的他，对角膜捐献者充满感激。

100人现场登记 成为角膜捐献志愿者

据宁波市眼科医院院长、角膜病专家陈蔚介绍，宁波市眼库于2001年成立，2010年增挂宁波市红十字眼库，20年来累计登记角膜捐献志愿者1685人次，实现角膜捐献304人次。目前角膜病专科已成为市眼科医院的重点学科，至今累计实施角膜移植手术700多台，占全市角膜移植手术的95%以上。

随着角膜移植技术的进步，当前角膜移植手术的成功率很高，95%以上的角膜盲病人都可以通过角膜移植术得以复明，一个健康的眼角膜能为2到3位患者带来光明。

活动仪式上，志愿者代表发出了角膜捐献倡议，现场100名代表积极响应，集体登记成为角膜捐献志愿者。

记者 程鑫 通讯员 陈怡 章友