

6月6日是第29个全国爱眼日

爱眼护眼 守护“视”界

眼睛是心灵的窗户,也是我们感官中的重要器官,不当用眼习惯会导致眼部疾病,保护视力更是要在一朝一夕。6月6日是第29个全国爱眼日,让我们一起关注眼健康,爱眼护眼,守护“视”界。

□本报记者 马妍 李娟

迎风流泪、有异物感 小心干眼症

日常生活中,许多人经常会遇到眼睛迎风流泪、有异物感,或是有时出现看东西模糊的情况。但大家都会认为这些症状只是眼睛短暂的不适,而忽略了我们的眼睛可能“生病”了。

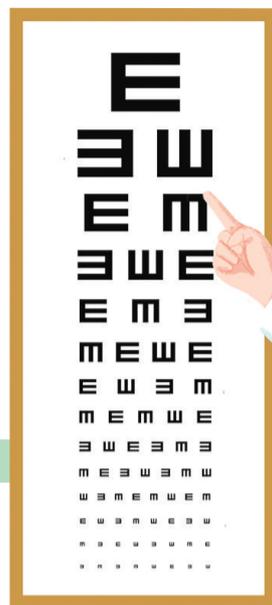
“在多风干燥的季节,有些人一遇到刮风或降温,就会抑制不住地流眼泪。遇到这种情况不能忽视,应及时到医院就诊,排除干眼症。”呼和浩特市第一医院眼科副主任医师卞茹说。

据卞茹介绍,干眼症,又名角结膜干燥症,是指由泪液分泌不足、蒸发过多或泪液成分异常导致的一种常见且复杂的眼科疾病,可引发眼睛不适症状和视力功能障碍。随着电子产品的广泛使用,越来越多的人患上了干眼症。干眼症的常见症状有

很多,如较为常见的干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊和视疲劳。“干眼症患者常常伴随黏丝状分泌物增多、怕风、畏光、对外界刺激很敏感等症状。有时眼睛太干涩,基本泪液不足,反而刺激眼表反射性地引起泪腺分泌泪液增多,出现‘无缘无故’流泪的现象。轻度干眼症不影响或轻度影响视力,严重者晚期会出现角膜缘上皮细胞功能障碍、角膜变薄、溃疡甚至穿孔,也可形成角膜瘢痕,严重影响视力。”卞茹说。

在生活和学习中,由于干眼症的症状不明显而常被人们所忽视。经常使用电子产品、长时间用眼过度、长时间戴隐形眼镜或角膜塑形镜等都会引起干眼症。而处于绝经期的中年女性因为受到雌激素变化的影响,也容易出现干眼症。

干眼症会影响到眼睛健康,那该如何保护及预防呢?卞茹建议,首先,不要长时间工作、学习,高度集中精力,让眼睛处于“目不转睛”的状态。要定期休息眼睛,经常眨眼,让眼睛得到放松和休息。其次,要保持良好的生活习惯,睡眠充足,不熬夜。第三,在使用电子产品时避免连续长时间注视屏幕。如需长时间注视屏幕时,应间隔一段时间就休息5至10分钟,休息时可以远眺或做视力保健操。使用电子产品如电视机、手机、电脑等时,应将其放置在低于眼水平的位置,且注视屏幕的时间不宜过长。办公桌、电脑应放置在不受阳光直接照射的地方,因为对强明光线发生反射的画面也会引起眼睛疲劳。



资料图片

三个办法有效应对过敏性结膜炎

在眼睛疾病中,过敏性结膜炎是很常见的一种疾病,那么该如何预防过敏性结膜炎呢?

朱丹对此表示,一是注意居住环境卫生,如需要及时清除房间的破布及毛毯,并注意做好被单、枕套等床上用品的卫生工作,可用杀虫剂消灭房间的虫螨。而在花粉传播的季节,要注意尽量避免接触草地、树花等,减少到户外活动的次数,外出时可戴护目镜。二是注意远离过敏原,如果是常年性过敏性结膜炎,其过敏原有很多,如霉菌、螨虫、宠物皮毛以及分泌物、灰尘等,所以平时要注意远离宠物,远离需要水的动植物,并注意勤洗换被褥,以防止结膜炎常年不愈。第三、正确使用抗过敏药物很重要,患者在过敏季时可以使用含肥大细胞稳定剂的药水,如色甘酸钠眼药水等,这样也可以预防缓解过敏反应的发生。

不同人适合的配镜方式不一样

随着用眼需求的增加,学生患近视的比例越来越高,一个班甚至有过半学生需要配戴眼镜。那么,该如何科学配镜呢?

据内蒙古医科大学附属医院眼科主任医师朱丹介绍,孩子近视后配眼镜需要非常谨慎,因为眼镜不合适会影响健康,特别是还处在发育期的少年儿童。不经过医学验光而配出的眼镜,反而会成为眼睛健康的杀手。

朱丹说,目前主要有两种配镜

方式,一个是框架眼镜,是大多数患近视孩子的首选。框架眼镜的优点是安全可靠,缺点是镜片不能随着眼球转动,视野受到一定的限制,而且屈光参差较重者不易接受。

“目前,很多眼镜店采用的仍是传统的电脑验光配镜方式。这样配出的框架眼镜没有考虑患者的视觉质量、实际用眼情况等综合因素,所以舒适性较差,易加快近视的发展。”朱丹说,还有一种比较受欢迎的配镜方式是角膜塑形镜,这是一种非手术

矫治近视的新技术,对近视矫正及度数控制有良好的效果。角膜塑形镜根据配戴者的角膜几何和屈光度数设计,只需要晚上戴,即可维持良好的裸眼视力。但是这种方式也不适合所有人,一般眼睛比较敏感的患者就不适合配戴这种眼镜。

“给孩子配眼镜,需要一系列专业检查,所以建议家长一定要带孩子前往医院,找专业的医生进行诊断治疗后再选择适合的配镜方式。”朱丹表示。

多发性硬化症 早诊早治是关键

多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎性脱髓鞘性疾病。专家提示,早诊早治对于多发性硬化症患者十分关键,早期的综合治疗能最大程度保持患者脑健康,延缓疾病进展。同时,多发性硬化症患者在居家生活中要注意科学管理。

视力减退、肢体无力、言语障碍……这些症状都可能是罕见病多发性硬化症的症状。北京协和医院神经内科主任医师徐雁介绍,该疾病常

累及患者脑室周围、视神经、脊髓、脑干、小脑等,目前被认为可能由多种因素共同作用,在遗传与环境因素影响下,通过自身免疫反应发病。感染、外伤、妊娠、手术和中毒等可能是该疾病的诱因。

近年来,多发性硬化症患者的认知功能障碍越来越被关注,信息处理速度下降、记忆力和注意力减退等是其主要表现。徐雁介绍,研究表明,如果不给予有效治疗,多发

性硬化症患者脑容量每年丢失大于0.7%,明显高于健康人因衰老所致的脑萎缩速度,而患者病理性的脑萎缩与患者残疾进展、认知功能障碍均密切相关。

“多发性硬化症尚无有效根治疗法,临床上仍旧以疾病修正治疗为主。”徐雁表示,多发性硬化症的治疗目标是全面控制疾病炎症活动、延缓残疾进展、改善临床症状,促进神经修复,提高患者生活质量。

如何对多发性硬化症患者进行居家管理?专家表示,在治疗多发性硬化症时应积极控制体重,戒烟限酒,合理运动。同时,通过一些益智活动如阅读等增强患者的认知储备。

专家提示,多发性硬化症患者的症状忽好忽坏,可以使用症状记录表及时记录患者日常症状,便于专科医生或护士准确了解患者疾病进展。

(据新华社 李恒)