

专家问诊

用眼过度眼睛也会“闹情绪”

“干眼症”找上门别不当回事，试试干眼SPA和明目散熏蒸

■记者程雪 通讯员吴玲珑



徐洁慧 浙江医院眼科主任，主任医师。现任浙江省医学会眼科分会委员，浙江省康复医学会视觉功能康复委员会副主任委员、浙江省医学会防盲学会委员。从事眼科临床工作二十余年，研究方向为眼底病、玻璃体视网膜病及晶状体病，能熟练进行白内障、青光眼、视网膜脱离等疾病的手术治疗。

很多人都有这样的感受——上班族看了一天的电脑之后，或者“手机控”对着手机屏幕时间太久，总是觉得头晕脑胀，眼睛干涩，疲劳不适。眼睛开始“闹情绪”，干眼症悄悄“找上门”。干眼症是当下常见的问题，典型的干眼症有哪些症状？确诊后又该如何做好护理？

大多数干眼症患者其实是“缺油”

上班族李女士最近也发现自己的眼睛开始“闹情绪”，干涩、眼痛，有时甚至不得不闭上眼睛休息一会儿。为了缓解眼干，她在办公桌上添置了加湿器，又去买来眼药水，每天喝水2000ml成了标配，就这么折腾了一个月，眼睛状况也没有丝毫好转，她很纳闷，“干了就补水”的真理，为啥在眼睛上不管用了呢？

“多数干眼症患者其实并不是缺水，而是缺油！”浙江医院眼科主任、主任医师徐洁慧介绍说，睑板腺是人体最大的皮脂腺，一般上眼睑分布有50条睑板腺，下眼睑分

布有25条睑板腺，其作用是分泌和输送脂质到眼表。“由睑板腺分泌的脂质俗称‘油’，它的功能主要是‘锁水保湿’，因此一旦分泌的管道阻塞，‘油’分泌不出，锁水的功能就会破坏，导致泪水蒸发快，补水不锁水，确实不能缓解干眼症状。”徐洁慧补充说。

干眼症症状包括眼部异物感强烈，异常疼痛，砂砾似的干痒，不敢或不愿睁眼，严重时完全无法睁眼，视力下降；无法看手机、电脑、电视，若非要看，即刻疼得钻心；中重度干眼症严重干扰了人们的正常生活和工作，轻则头痛失眠眼睛疼，重则无力工作、焦虑抑郁。

干眼症的发病和各种电子产品广泛的应用密切相关，长时间追剧、网购、关灯后看手机等不良习惯，都会损害眼睛健康。

人工泪液没用？不如试试给干眼做一个SPA

徐洁慧说，长时间紧盯电子屏幕，以至于眨眼次数减少（眨眼不仅可以分泌脂质，还可以避免泪液蒸发得太快），另外再加上空调、干

燥、粉尘、烟害等环境因素，进一步造成泪液蒸发太快，很多年轻人患上了这种由睑板腺功能障碍造成的干眼症。

目前，治疗干眼症的主要方法是局部应用人工泪液，如疗效不理想，徐洁慧建议患者试一试干眼SPA——机器熏蒸。

干眼SPA分为三步疗法——

首先是眼部SPA，在进口的仪器中注入灭菌注射用水，进行15至20分钟的熏蒸及热敷，补充眼部水分的同时，融化病理性脂质，使睑脂更容易排出。然后，进行约10分钟的脸板腺按摩，这一步能有效改善睑板腺功能，解决绝大多数干眼患者油脂分泌不足问题。最后，进行眼罩冷敷，保持眼周环境湿润，清凉止痒，消炎消肿，促进微血管循环。

徐洁慧说，在机器熏蒸过程中，温热刺激可以升高眼睑温度、使之高于睑板腺脂质的熔点利于脂质的流动，从而使眼睑、结膜毛细血管扩张，促进眼睑、结膜血液循环及淋巴液循环，促进睑板腺的良性或正常分泌，睑板腺开口通畅，有

利于药物渗透、吸收和传播；还可以湿润眼睑、结膜、角膜，解决眼睑、结膜、角膜等干燥不适感觉，达到治疗干眼的目的。

明目散熏蒸、煎服两相宜

中药熏蒸疗法是中医外治的重要组成部分，清代吴师机《理瀹骈文》曰：“外治之理即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者，法耳”。眼部机器熏蒸中常用灭菌注射用水，也可以选择使用浙江医院精心研制的明目散。

浙江医院中医内科在古代经方、验方的基础上，结合现代中药药理学研究成果特制而成的明目散。浙江医院中药房主任、主任中医师万晓青说，明目散成分有桑葚、赤芍、当归、佛手、菊花、谷精草、密蒙花、白芍，具有养肝明目，清热除翳之功效。

“如果没有时间来医院做明目散机器熏蒸，也可以选择在家简易熏蒸、煎服。”万晓青介绍明目散的用法，煎服，服用前用药汁热气熏蒸眼部。每天2次，每次1包，但需要注意孕妇忌用。

过多，经常食用不利于肠道有益菌的生长繁殖。

嗜酒：研究显示，饮酒是结肠癌的危险因素之一。

偏爱饮料：长期摄入过多碳酸饮料、咖啡、奶茶等，会引起明显的肠道菌群失调，使有害菌生长过度，导致机体发生炎症性反应。

过度节食减肥：长期吃得太少可能会引起肠黏膜萎缩，导致营养不良。不合理的减肥方法，如长期低碳饮食，会破坏肠道菌群平衡，引起便秘等消化道功能紊乱。

乱服排毒清肠保健品：许多人为了减肥、美容、改善便秘、迷信广告宣传，胡乱服用各种酵素、清肠茶。

实际上，酵素就是酶（蛋白质），食用后在胃肠道内就会被分解，根本不能发挥作用。很多排毒保健品实为泻药，连续服用会导致结肠黑变，还会损伤肠道功能，导致顽固性便秘，甚至增加患结肠癌的风险。

■花美英

肠道是人体抵御疾病的重防线，可是一些不良饮食习惯常常会影响肠道的正常工作。

喜欢油腻、高脂食物：肥肉、油炸食品等较难消化，可能会加重肠道负担，延缓胃肠排空，加重便秘，也可能加速肠胃蠕动，导致或加重腹泻。这些食物还会导致肠道环境酸化，让有害菌活跃，造成肠道菌群紊乱。更重要的是，高脂饮食是肠癌的危险因素。

重口味：腌制类食物在加工的过程中会加入大量的盐，很容易产生亚硝酸盐等有害物质。亚硝酸盐进入人体后，会在一定程度上刺激肠胃，影响黏膜组织。

另外，吃得过咸也容易使肠道内的水分无法被吸收，从而引起腹泻等肠道问题。熏烤、辛辣食物也是大肠癌的“导火索”。

偏爱精加工食品：精加工食品大多缺乏膳食纤维且添加剂

这样吃

小心肠道“罢工”

2021年10月22日 周五

责任编辑：许瑞英 电话：81916093 E-mail：zjgrxw@163.com 浙江工人日报

2021年10月22日 周五

2021年10月22日 周