

干眼症,不一定缺“水”,可能缺“油”

青岛眼科医院医生:需要给患者详细检查,判断干眼症的类型才能对症下药

手机、电脑是我们日常生活中不可或缺的工具。数字化时代,我们的眼睛肩负着重要的使命:阅读电子书、浏览文件、看视频……可以说,我们的双眼整日与电子产品为伍,不管是工作学习,还是休闲娱乐,多数时间里我们都在盯着电子屏幕,眼睛得到真正休息的时间越来越少。在这种情况下,有一种常见却容易被忽视的眼部问题正在悄悄蔓延,它就是干眼症。干眼症不能简单地“顾名思义”,它不仅仅是“眼睛干燥”,还涉及泪液的质量和数量失衡,给眼睛带来持续性的刺激感和疲劳。近日,记者采访了青岛眼科医院北部院区干眼门诊的主治医师刘冬乐,通过了解干眼症的成因、识别早期症状以及采取适当的护理措施,便可以有效地缓解这种状况,让双眼重新焕发光彩。

并非单纯的眼睛“缺水”

市民小张最近总感觉自己的眼睛不太舒服,阵阵刺痛伴随着流泪症状,让他的眼睛很难受,影响到了日常的工作和生活。于是,他来到青岛眼科医院北部院区挂了号,希望专业医师能够帮他找到病因,消除痛苦。刘冬乐根据小张的临床表现,诊断小张可能是患上了干眼症,并为他做了一系列检查。

“我的眼睛不是一直在流泪吗?为什么会得干眼症?能够流泪的话,它还会干吗?”小张提出了自己的疑问。原来,干眼症的成因有很多。作为影响视觉质量和生活质量最常见的眼科慢性疾病之一,大家普遍以为“干眼”就是眼睛干涩、有异物感。刘冬乐告诉记者,其实干眼症的临床表现是多种多样的,可以有干涩感、灼热感、异物感、针刺感、眼胀、眼痛、眼痒、畏光、眼红、视物模糊、视力波动等多种表现。

“尽管干眼症这一术语中包含‘干’字,但人们往往误认为干眼症是因为眼睛缺水所致。事实上干眼症很多情况下是由于‘缺油’造成的。”刘冬乐介绍,干眼症是由于泪液的质量、数量以及动力学异常,导致眼表微环境失衡,从而引发眼部不适及视功能障碍。每个人的眼睛表面都覆盖着一层泪膜,该膜由三层结构组成:最外层为脂质层,即油脂层;中间层为水液层;最内层为黏蛋白层。多数干眼症病例主要是由于脂质层缺乏引起的,当然,也有部分病例表现为水分不足。此外,还有许多干眼症患者属于混合型,即同时存在脂质和水分的缺失。



刘冬乐正在为患者进行检查。院方供图

“脂质层的原理类似于火锅,麻辣锅上由于有一层浮油,水分蒸发就会变清汤慢。眼睛也是如此,如果脂质层缺乏,眼睛里的水分流失快,也就导致干眼症。”刘冬乐用打了个比方。

成因复杂需科学评估

干眼症离我们并不遥远,甚至可以说是我们身边十分常见的病症之一。刘冬乐告诉记者,干眼症的发病率在30%左右,多发于长期使用电子产品的群体,例如经常对着手机屏幕、电脑屏幕的人群,因为长时间注视屏幕,注意力过于集中,人们可能会“忘记”眨眼,从而导致泪液蒸发过快。此外,还有一些患者因年龄和激素水平变化而患病,如处于更年期的中老年女性;同时,患有全身性疾病的人群,例如干燥综合征或免疫系统疾病的患者,泪液分泌不

足,也容易出现干眼症状。另外,睡眠质量差及抑郁症患者同样属于干眼症的高风险群体。

刘冬乐介绍,预防干眼症的方法相对简单,主要包括远离手机、电脑等潜在的危险因素,保证充足的睡眠,维持良好的生活习惯,并经常进行户外活动。但实际情况是人们很难完全杜绝电子设备,在这种情况下,一旦感觉眼部不适,建议患者前往医疗机构寻求专业指导,获得更为有效的预防和管理措施。

“但并非所有干眼症都能够通过改善生活习惯就可以预防、缓解的。有的干眼症是因为干燥综合征,这是一种系统性自身免疫性疾病。患者需要长期用药,干眼症是全身因素导致的,需要去综合医院风湿免疫科进行全身调理,或者口服中药进行调理。”刘冬乐说。

治疗需要对症下药

“之前门诊上有一个比较典型的病例,患者一直眼红、视物不清,诊断出是干眼症,常规用药后一直恢复不好,后来给他查了一下螨虫,发现他的眼睛上有大量的螨虫,他的干眼症是因为螨虫引起的感染。我们把螨虫‘消灭’后,患者的干眼症状和角膜损伤就逐渐好转起来了,也就是说,得先找到病因,才能对症下药,不是说得了干眼症滴药就能好。”刘冬乐回忆,很多患者前来问诊,总是奇怪为什么检查干眼症要开很多项目检查,原因就在于干眼症的病因很多,需要进行详细的检查,判断干眼症的类型,才能对症下药。

“前一阵子,有位患者来看干眼症,我给他开了药,很快症状缓解。不久以后,这位患者又感觉眼睛干涩不舒服,就直接使用了上一次开的药,结果没有效果,于是找我寻求帮助,我就告诉他,这两次患干眼症的原因不同,这次是睑板腺堵塞,需要进行睑板腺康复治疗,比如熏蒸、按摩。”刘冬乐说。

干眼症的治疗涉及多个方面。首要措施是远离潜在的危险因素,其次是药物治疗,例如使用人工泪液。针对不同类型患者的物理治疗方法也有所不同:对于因睑板腺堵塞导致脂质缺乏的患者,建议采用熏蒸、按摩以及强脉冲光治疗;而对于泪液分泌不足的患者,通过放置泪点栓子来减少泪液流失,使泪液保持在眼部表面。此外,对于工作环境较为干燥或粉尘较多的患者,建议佩戴防护眼镜以减轻症状。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

砥砺奋进新时代 热血铸就新华章

青岛市中心血站举行2024年度总结表扬大会暨职工文艺汇演

祥龙昂首辞旧岁,灵蛇纳福谱新篇。1月20日下午,青岛市中心血站召开了“砥砺奋进新时代 热血铸就新华章——2024年度总结表扬大会暨职工文艺汇演”。大会现场对2024年度8S精益管理、质量管理、科教、安全生产、工会工作先进集体和个人进行了通报表扬,并为获奖者颁发荣誉证书。

市中心血站党委书记、站长逄淑涛对受表扬的先进集体和个人表示衷心的祝贺,并向为采供血事业发展作出积极贡献的广大干部职工,表示衷心感谢并致以崇高敬意。2024年无偿献血工作取得了很多成绩,政府主导更彰显,部门支持更给力,质量管理更规范,献血服务更精细,宣传科普更多元,便民利民更贴心,教学科研更赋能,党建团建更给力。但新的一年也面临着更大的挑战,全体血站人要着力开展献血组织者提升项目、固定献血者引流赋能项目、政府部门助力项目、志愿者活跃“四个项目”。深化“六抓六促”,一抓招募



全站职工欢聚一堂,喜迎新春。

服务,促采血供血提升;二抓细节管理,促质量安全提升;三抓外联内协,促科研创新提升;四抓干部组织,促党风廉政建设提升;五抓规划执行,促效能效率提升;六抓学习培训,促素质能力提升。凝心聚力,努力适应新形势,切实推动2025年各

项工作落实落细、取得实效。

表扬大会圆满落幕后,年度职工文艺汇演盛大开启。激情嘹亮的歌声,喜迎《好运来》,让《万家溢满奉献心》;动感的舞蹈串烧,热血万丈,化身《护花使者》,喜气洋洋;字正腔圆的朗诵和小品,声情并茂,分享《我爱上班》的工作感言,畅享《职场乐章》。各个节目各具魅力,为观众呈现了一场美轮美奂的视觉和听觉盛宴。大家纷纷用自己的方式表达着对无偿献血事业的热爱,对未来生活的美好憧憬。整场汇演唱出了职工的精气神,舞出了血站人的真风采。

新的一年,青岛市中心血站全体职工将凝心聚力、砥砺前行,以更加坚定无畏的信念、更加高效协作的作风、更加严谨细致的态度和更加勇于开拓的气魄,脚踏实地、稳扎稳打,切实推动2025年各项任务有序推进、开花结果,为健康青岛、文明青岛建设贡献力量。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵
通讯员 任霄惠