

26岁的王小姐是一家广告公司的文案,每天都要用电脑工作。不仅如此,身为宅女的她,生活中几乎离不开电脑。下班之后,也要长时间地面对电脑屏幕。昨天,她忽然感觉到眼睛干涩,刺痛,本以为是暂时的现象,但离开电脑屏幕好一会儿,这种痛苦还是没有缓解。无奈之下,王小姐只得得到眼科就诊,医生听她说了症状,稍作检查,告诉她患上了干眼症。幸亏就诊及时,不至于造成严重的后果。眼科专家说,随着电脑一族越来越庞大,干眼症这种原来多发于老年人的疾病,呈现出逐年年轻化的态势,越来越多的电脑族,患上这种病症。其实,预防干眼症并不困难,只要注意健康用眼即可。

晚报记者 邢进 通讯员 李苻

咱以前也有双水汪汪的大眼睛 自从用上电脑后,杯具了 干眼症? 多眨眼

电脑办公族是干眼症的高发人群

所谓干眼症,就是角结膜干燥症。这是一种结膜角膜不能湿润的炎症反映,因为泪液中的水分或是黏液成分不足,造成泪液无法适当地湿润眼球表面。

这时会使得眼睛干涩、容易疲倦、有异物感、分泌物黏稠、怕风吹、会出现暂时性视力模糊等症状。

严重的可能会造成眼睛红肿、充血、角质化、角膜上会出现丝状物黏稠,长期的还有可能会造成角结膜的病变,从而影响到视力。

河南省人民医院眼科研究所的祝磊副主任医师说,干眼症是一种常见病、多发病。

易感人群本来主要是老年人,年龄在60~70岁的老人是干眼症的高发人群。

因为老年人泪液的产生随年龄的增加而减少,泪液分泌减少使眼睛易受刺激,有时会引起剧烈的流泪反应。

绝经后的女性,也是干眼症的高发人群,因为这个时期的女性因激素水平的改变使得眼睛泪腺分泌较少。

但是,随着社会的发展,电脑的逐渐普及,干眼症的发病人群逐渐呈现年轻化的态势。

长期使用电脑的电脑一族,和长期佩戴隐形眼镜的人,都逐渐成为干眼症的高发人群。



预防干眼症要多眨眼

干眼症是一种常见疾病,及时治疗的话,不会造成严重后果,而且预防方法也比较简单。

祝磊说,预防干眼病,要从日常做起。

平时要多眨眼,因为眨眼可以促进泪水的分泌和分布,经常眨眼可以促进眼球的湿润,反而眨眼次数减少,就会直接导致泪水量减少,从而使暴露在空气中的泪膜快速蒸发,无法保护眼球。

因此,对日常经常操作电脑、驾车、读书、户外工作等一些需要长时间用眼的人群,要时常进行眨眼运动,这样可以缓解因为长时间用眼而造成的眼睛不适等

现象。

与此同时,还要注意不要长时间对着电脑、电视等,每隔半小时或者一小时,要站起来活动,向窗外的远处眺望,多看看外面的绿色植物或者是闭目养神几分钟,让眼睛得到短暂的休息。

同时,还要注意眼部卫生,用眼卫生不容忽视,千万不要用手揉搓眼睛。

特别是在秋天这种风沙较大,空气干燥的季节,很容易出现急性结膜炎等眼部高发传染病,手就很有可能成为这些传染病的传播媒介。因此要注意经常洗手,保持眼部卫生。

干眼症患者要注意湿润眼球

对于有轻微干眼症的病患可以点人工泪液(有药水、药膏、凝胶等,另有不含防腐剂,戴隐形眼镜时可点的产品)、睡前点润滑药膏,热敷、按摩则可刺激泪液分泌。

但对于中度的干眼症患者则需要增加人工泪液次数,戴挡风或保湿眼镜,降低室内温度,增加湿度,减少泪液蒸发。

而对于严重的干眼症患者除了以上治疗方法,要根据医生的治疗方案进行治疗。

假期就诊“看优惠”

国庆长假将至,为了方便患者就诊,省会各大医院均照常应诊,并推出了一系列的优惠举措。

本报综合各家医院的各项活动,为患者提供一份国庆就诊指南。

晚报记者 邢进

郑州人民医院

口腔科免挂号费、诊查费,冷光美白牙齿享受八五折优惠。

皮肤科办理激光美容卡可享受最低七折优惠。激光美容卡享受内容:激光脱毛、除皱、治疗红血丝、嫩肤及各项医学护肤项目,终身可享受专家美容咨询。

乳腺科十一期间免挂号费,妇科宫腹腔镜手术(LEP刀)手术费减半,人流手术费打八折。

眼科对白内障患者减免手术费800元。凭有效证件,准分子手术学生优惠500元,招警、公务员考生优惠1000元。

市三院

截止到10月17日,前来医院就诊的患者全部免收挂号费、诊查费,并开展多项优惠、免费活动。

10月1日至3日、10月16日(重阳节)期间前往该院就诊的患者,免费赠送环保袋、药品等。同时,开展一系列优惠、免费活动:对唇腭裂患者免除全部住院及医疗费用,并为每人提供169元的生活补贴。

对肿瘤病人进行氩氦刀冷冻治疗时,减免20%的费用。

对股骨头坏死病人进行免费筛查,只收取拍片工本费,对需做关节置换术的患者,减免50%的关节材料费。

常年开展市内免费接送孕产妇活动,对新生儿免费洗澡,新生儿游泳及抚触项目享受50%优惠。

郑大三附院

截止到10月20日,小儿内科门诊肺功能测定优惠10%,检验科微量元素检测优惠20%,口腔科门诊儿童口腔窝沟封闭、正畸优惠20%。

小儿脑康门诊电疗、蜡疗、药浴、熏蒸、针灸、常规脑电图检查优惠20%。产科门诊办理新生儿游泳卡优惠20%,孕产妇套餐卡优惠10%。

儿童心理行为中心,生物反馈治疗每疗程优惠10%。

生殖医学中心行试管婴儿助孕治疗和确诊行试管婴儿助孕,免费阴超监测卵泡1次,取卵和移植手术费优惠10%。

10月1日至7日:先天性心脏病患儿来院就诊免门诊挂号费。

10月1日9:00,王伟博士睿智楼二楼会议室主讲儿童性早熟防治。

10月9日15:00,高清欣主任医师在生殖医学大楼二楼会议室主讲婴幼儿喂养知识。

10月16日15:00,刘安民主任医师在生殖医学大楼二楼会议室主讲儿童常见病预防。