

# 今天是第28个全国“爱眼日” 每5个人里就有1个 干眼渐成“流行病”?

新华社电 6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

## 干眼发病率比10年前更高

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。

记者了解到,中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患病,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多位业内人士表示,当前的干眼发病率无疑比10年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下,我们的眼球角膜

表面覆盖着一层泪膜,泪膜有三层结构,从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层,它们共同保证泪膜在眼表的稳定性,对眼表起到湿润、保护作用。当各种各样的原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受:“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病,甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重,后来甚至出现怕光、流泪,一看电脑手机眼睛就疼,点眼药也无法缓解,严重影响正常生活。”

## 干眼为啥成了“流行病”

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响,近视角膜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能会造成干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。角膜接触镜的广泛使

用,也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出,一些年轻人习惯戴隐形眼镜、一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”,还有孩子为矫正近视戴的“OK镜”,在医学上都属于角膜接触镜,长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动,破坏眼表微环境,导致炎症,引发泪液改变造成干眼。此外,隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂,长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。

## 干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中,一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带,频繁使用,短时间内可以缓解眼部干涩,但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出,一些眼药水并不对症,很多眼药水还含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积

极作用,但一些人以为温度越高、持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说,通常干眼患者的不适症状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善,患者和家属无须过于焦虑。

邓世靖提醒,要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动,尤为重要,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次~15次。

## 中国空间站第四批 科学实验样品顺利返回

新华社电 记者从中国科学院获悉,中国空间站第四批空间科学实验样品4日随神舟十五号载人飞船返回舱返回地面,在东风着陆场交付由中科院牵头负责的载人航天工程空间应用系统。随后,部分实验样品运抵北京,并将由相关实验科学家开展后续研究。

据介绍,此次随神舟十五号载人飞船返回舱下行的实验样品总重量20余公斤,共下行15项科学项目的实验样品,包括细胞、线虫、拟南芥、再生稻等生命实验样品,以及多种合金材料、新型红外探测器材料、非晶薄膜材料等材料实验样品。

材料实验样品将在实验室进行测试分析研究,以期揭示在地面重力环境下难以获知的材料物理特性和化学变化过程的规律,获得高性能制备工艺关键条件,指导地面新材料制备。

## 珠峰“最凶险之一”登山季 已有12人死亡5人失踪

新华社电 世界最高峰珠穆朗玛峰今年的春季登山季刚刚结束。尼泊尔旅游局官员形容这是“有记载以来最凶险的(珠峰登山季)之一”。据目前统计,已有12人在这个登山季死亡、另有5人失踪。据尼泊尔旅游局数据,今年春季登山季共有来自65个国家和地区的478名登山客获得从南坡攀登珠峰的许可证。加上随行人员和向导,上山人数超过1500人。

今年珠峰春季登山季死亡和失踪人数偏多,可能有三方面原因:一是天气条件恶劣,极度寒冷;二是不少登山客缺乏经验和足够训练;三是山顶拥挤,容易引发危险情况。

## 各主要产油国 达成减产协议

新华社电 石油输出国组织(欧佩克)与非欧佩克产油国4日在奥地利首都维也纳举行第35次部长级会议,决定将2024年原油总产量目标调整为日均4046万桶。

今年4月初,“欧佩克+”宣布自今年5月至年底在以上减产决定的基础上额外自愿减产日均166万桶。

“欧佩克+”今年4月的意外减产消息曾刺激国际油价显著上涨,但在市场对全球经济前景担忧情绪和高通胀、许多主要经济体央行收紧货币政策等多重利空因素影响下,油价此后走弱。

## 香榭丽舍大街化身露天考场

巴黎举办大规模听写比赛 创造吉尼斯世界纪录



新华社电 法国巴黎的香榭丽舍大街4日化身为巨大的露天考场,数以千计的法语爱好者在此参加了一场大规模听写比赛。

据法新社报道,超过5万人报名参加这一形式独特的听写比赛,最终5000多人被抽中到香榭丽舍大街参赛,他们的年龄在10岁至90岁。当天比赛分为三场,均由作家拉希德·桑塔基主持,组织者找来不同领域的人负责朗读文字,由参赛者们完成听写。赛事组织者希望能够挑战参加人数最多的听写比赛的世界纪录。法国媒体报道称,经吉尼斯世界纪录认可,第一场参赛人数最多,为1397人,创下单场听写人数最多纪录。