玩电脑、手机，眼睛是否出现了干涩、有异物感等不适症状？这可能是干眼症发出的警报！近年来，干眼症已成为一种流行性疾病。在中国，60%~70%的年轻人受此困扰，65 岁以上的人群中，患病率更高达 75%。

****★眼睛干≠干眼症****

****不是所有的眼睛干，都是干眼症。****秋冬季节空气干燥，人们又习惯长时间用电脑、玩手机，出现眼睛干涩的人很多。然而，眼干只是一种症状，而干眼是一种疾病。

干眼症是指任何原因造成的泪液质或量异常或动力学异常，导致泪膜稳定性下降， 并伴有眼部不适和眼表组织病变特征的多种疾病的总称，又称干燥性角膜结膜炎， 是目前临床上最常见的眼表疾病之一。简单来说，干眼症就是眼睛的角膜、结膜太干了。

★****不容忽视！干眼症严重可致盲****

****大部分的干眼症是可逆的，经过正确的治疗可以完全康复。****

还有一类则是不可逆的，主要是由于泪液分泌的减少。这类患者随着病变的进行性加重，可以继发眼表尤其是角膜组织干燥、融解、穿孔甚至失明，危害视功能。这就是干燥性角结膜炎，往往伴有口干、牙齿脱落等病变，又称干燥综合征。这类患者的重点则是早期诊断和治疗，避免疾病进展到严重的不可逆阶段。不论是哪一类患者，如果不能及时的去除干眼的发病因素，都可以继发严重的角膜炎，甚至继发感染而有失明的危险。

★****你得干眼症了吗？这些症状来自测！****

①打哈欠不再有泪，或只是稍微湿润一下眼眶。

②一觉醒来，只觉眼睛干干的，涩涩的，仿佛一夜未合眼，严重者还有些胀痛。

③怕吹风，迎风走需要眯着甚至闭上双眼。

★****这些人群请注意，干眼症易找上你****

①中老年人：年龄超过 65 岁的人群中有 75%患有干眼症。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，即溢泪。

②IT 工作者：长时间盯着荧光屏，缺乏正常的眨眼，而眨眼可使泪液更好地湿润眼睛。每天在电脑前工作 3 小时以上的人中，有 90%以上的人眼睛有问题。

③某些疾病患者：如类风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺异常、哮喘、白内障、青光眼及红斑狼疮等。某些药物可使泪液分泌减少，导致干眼症状，如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂、降血压药、麻醉剂、抗溃疡药等。

④做过屈光手术：屈光手术会改变眼表结构，可能会导致泪膜无法正常覆盖眼表， 从而引发干眼症。所以做近视眼手术前最好检查有无干眼症，应待干眼症痊愈后再进行手术。

⑤高温或干燥地区人群：烟雾、紫外线、空气污染、高温和气候干燥，都可增加泪液的蒸发，导致干眼症。

⑥绝经后女性：绝经期、怀孕期、哺乳期及口服避孕药的妇女，因激素水平的改变可产生干眼症状。

****★想要眼睛水润润，吃这些准没错****

## ****①含有维生素 A 的食物****

维生素 A 可以帮助人体预防眼睛干燥、减缓视力衰退以及出现夜盲症等症状的效果。这类食物包括有猪油、鱼肝油、胡萝卜、苋菜、菠菜、南瓜、杏仁和苹果等。

## ****②含有维生素 C 的食物****

维生素 C 有抗氧化的作用，能够帮助人体避免组织的破坏，还能够帮助减弱光线和氧气对眼睛晶体状的损害。如青椒、黄瓜、花菜、西红柿、猕猴桃、山楂和草莓等蔬菜和水果。

## ****③含有蛋白质的食物****

人体的眼球视网膜上的视紫质是由蛋白质所构成的。含有丰富蛋白质的食物有奶类食品、蛋类食品、鱼类食品、瘦肉、大豆等。

****★这几类眼药水，没事儿别滴！****

## ****①去红血丝的眼药水****

这种眼药水核心成分是肾上腺素受体激动剂，经常使用会造成诸如瞳孔散大，血管粗大，产生依赖的风险，更严重的甚至会导致闭角型青光眼急性发作。

## ****②带来清凉感的眼药水****

其作用机理、不良反应、毒性反应等大多是没有相关研究结果的，生产厂家也没有给出合理解释。所以这类眼药水属于风险未知。

## ****③抗炎症/抗菌类眼药水****

抗炎症类的眼药水成分大多是激素，而抗菌类眼药水成分大多是抗生素。这两类可以对付很多眼部疾病，但是一定要在医生的建议下使用。

****★给你的眼睛补补水，请这样做****

****有意识的多眨眼****，每分钟尽量眨够 20 次，而且一定要眨眼到位，完整的眨眼， 这样才能保证泪膜的健康形成。

****不要长时间用眼****，有意识地看一会儿休息一会儿，可以适时眺望远方，或干脆把眼睛闭上休息片刻。

****不要熬夜****。熬夜也是导致年轻人干眼症的重要原因。

****坚持热敷****。早晚洗脸后各一次，拿一块干净的毛巾，在 40~50℃的水中浸湿，敷于眼睛上，时间 15~30 分钟，有空的话越久越好。热敷目的是疏通睑板腺，促进油性成分的分泌，至少得坚持一个月。

****勤做眼保健操****。眼保健操最好在热敷后进行，效果更佳。