据《2021眼健康及干眼科普报告》称我国干眼症的发病率21%-30%，

也就是说每5个人中至少有1人患干眼症。那么什么是干眼症？

由于泪液的质和量出现问题，或是泪液动力学有异常，使泪膜不稳定，从而导致了干眼症出现，是常见的眼科眼表疾病。

正常人的眼睛表面都有一层泪膜，能够润滑眼球、保护眼表。正常的泪膜由脂质、水液、黏蛋白三层结构组成。

因此根据泪膜成分和动力学可将干眼症可以分为水液缺乏型干眼、黏蛋白异常、脂质异常型干眼、泪液动力学异常型干眼等。

干眼症和眼睛干涩有什么区别？

眼睛干涩

通常只是眼部不适症状的一种，它不等同于干眼症，可以是短期的症状，也可以是长期的。如果是短期的，一般考虑短期内用眼疲劳、用眼过度，或者暂时性的用眼习惯改变，这种情况可以通过改善视疲劳、注意用眼卫生、养成良好的用眼习惯来改善。不要不停地刷手机，电子产品看多了可以闭目养神，多眨眨眼，做做眼保健操等。

如果是长期的，那么就需要寻找病因了，如果你的眼睛出现：干涩、烧灼感、异物感、怕光、眼红、疲劳，甚至出现视力波动，那么就要注意了。

干眼症有哪些典型症状？

眼干、眼痒、眼红、异物感、烧灼感、视力下降、见风流泪、分泌物增多，这些症状都是干眼症的典型症状，一旦发现有上述症状，一定要及时去就医治疗。

干眼的常见诱因

01长时间注视屏幕

　　对“上班族”来说，手机、电脑等电子产品早已成为工作必备工具，每天的大部分时间都要面对电子屏幕。看手机、看电脑时注意力高度集中，往往眨眼次数减少，而且眼表暴露增多，泪液蒸发过快。

　　长时间用眼还会导致睑板腺功能障碍，使“泪膜”最外层的脂质减少，进一步加速了泪液蒸发。

　　电脑等屏幕终端发出的光会对眼部产生刺激，眼表细胞遭到损害，从而导致泪膜的稳定性进一步下降。长时间注视电子屏幕，眼部肌肉持续收缩，会导致视疲劳症状。

02佩戴隐形眼镜

　　戴框架眼镜不方便，佩戴隐形眼镜成了近视人群的一大选择。此外，很多爱美的女生喜欢佩戴“美瞳”，让眼睛显得更大更有神。

　　长期不合理地戴隐形眼镜，会降低角膜敏感性，让眨眼次数减少。眨眼次数减少，会导致睑板腺脂质分泌障碍，泪液因为失去了油脂的保护而蒸发过快。质量不合格的隐形眼镜还会加重眼表机械性摩擦，损害眼表结构。

03干燥的工作环境

　　办公室里大多会开空调，气流大，空气湿度低，这会加速眼表泪液的蒸发，加重干眼症状。

04精神紧张、焦虑

　　由于工作压力大，很多“上班族”容易产生紧张、焦虑的情绪，短期可以调节，但长期的异常心理状态很容易导致神经功能异常，而痛阈的降低会加重眼部的不适症状。

　　有些人即使眼表损害不重，仍然会感到强烈不适，进一步加重焦虑，出现恶性循环。

05不良习惯和行为

　　不良的饮食习惯，缺少户外运动，长期缺乏睡眠，长时间开车，滥用眼药水等，都是“上班族”易患干眼的危险因素。

出现干眼怎么办？

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。如果得了干眼，首先要尽可能纠正各种引起干眼的危险因素；其次在医生的指导下进行正规治疗。

01减少长时间注视屏幕

　　一般用眼1小时左右休息15分钟，可以闭目休息，可以练习眨眼睛，也可以向窗外远眺。使用电脑时要保持正确的姿势，建议眼与屏幕距离50~70厘米，显示屏位置在视线水平向下15~20度。避免走路时或躺着看手机。

02减少隐形眼镜的使用时间

　　减少佩戴隐形眼镜，尽量佩戴框架眼镜。

03养成良好的生活习惯

　　保证充足的睡眠，避免熬夜。适当运动。保持轻松愉悦的心情。清淡饮食，少食辛辣、煎炸、刺激性的食物，少饮酒，多吃富含维生素A的蔬菜及水果等。

04练习多眨眼

　　眨眼可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，保持眼睛湿润。为了利于睑板腺脂质的排出，平时可以做眨眼训练，每分钟应正常眨眼10~20次。

05尽量改善工作环境

　　避免直对空调风口，增加环境湿度，合理使用加湿器。

06适当热敷

　　热敷可以改善睑板腺功能。建议每天热敷1~2次，每次10~15分钟，温度控制在40℃左右。

07到正规医院眼科就诊

　　如果尝试上述方法后干眼症状仍不能缓解，不要随意使用眼药水，请及时到正规医院眼科就诊，接受专业的诊疗。

干眼症的常见问答

01干眼症是否会导致失明？

　　干眼症是会导致失明的，但是并不是所有的干眼症都会导致失明。干眼症不及时治疗，最常见的严重后果包括导致穿孔和角膜溃疡。

02滴眼药水能治疗干眼症吗？

　　滴眼药水只是掩盖症状，并不能治根。但若诊断为干眼症，是可以使用不含防腐剂的人工泪液来缓解症状的。

03毛巾热敷可以缓解干眼症吗？

　　毛巾热敷在一定程度上能够缓解干眼症，但是直接用毛巾热敷容易造成蠕形螨的传播。正常情况下，蠕形螨和人类是共生的，不用害怕它的存在。但是一旦繁殖量过多，会堵住睑板腺，造成油脂分泌不足。

建议：把毛巾打湿、折好，放入微波炉加热，然后包上保鲜膜热敷能够有效预防蠕形螨的传播。

为了看到的世界更加清晰明亮，要多注意对眼睛的保护了。养成正确的生活习惯和用眼习惯，希望每个人都能拥有一双明亮动人的眼睛。