

每5个人里就有1个

干眼渐成“流行病”？

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”。

1

门诊上近一半都是干眼患者

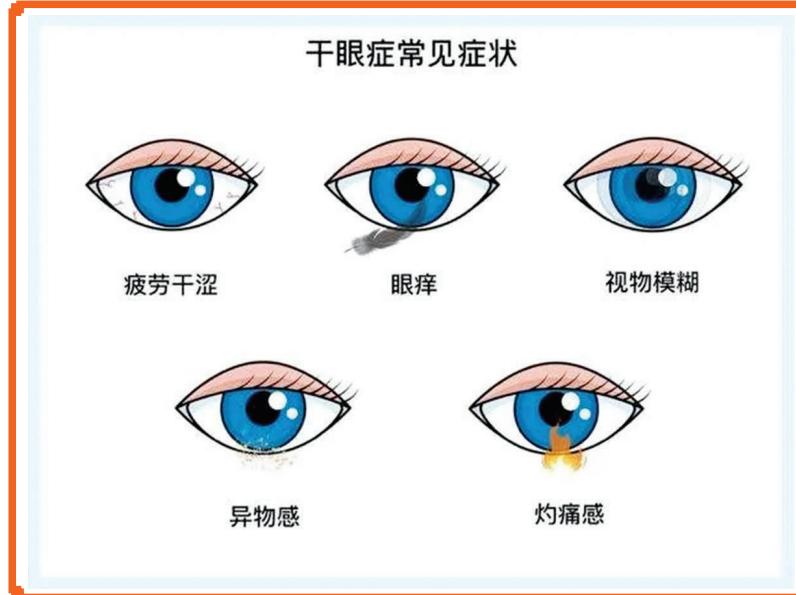
最近两三年，山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现，来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5，现在基本占到1/3甚至是一半，原来以中老年患者为主，现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说，“无论从患者数量还是人群来说，干眼成为一个很普遍的现象。”

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。“这几年患者的数量非常大，而且是不断增加的，连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

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，我国干眼的发病率大约在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十年前更高。

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。”



2 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。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及，一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭，一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时以上，这些都让我们的眼睛不堪重负。”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，一些年轻人习惯配戴隐形眼镜、一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”，还有孩子为矫正近视配戴的“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、做眼周护理，使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示，像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底，容易遮挡到睑板腺的开口，使睑板腺分泌更加不通畅，影响到泪膜造成干眼；而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术，可能会影响到眼睑的闭合，带来泪液动力学的改变，加大干眼的风险。

3

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，热敷时间最好不超过15分钟，眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

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，“最重要的还是正确理解干眼，并在日常生活中注意用眼习惯，干眼的防和治最终还要回到日常生活中去。”

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，尤为重要的，在使用电子产品时要注意眨眼，保证每分钟眨10次-15次，每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。

新华社记者马晓媛
新华社太原6月5日电

预防“小眼镜”怎样关口前移？

——聚焦儿童青少年眼健康

眼睛，被人们喻为“心灵之窗”。2023年6月6日是第28个全国爱眼日。近年来，我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。预防“小眼镜”怎样关口前移？近视矫正服务市场如何规范？针对社会关切，新华社记者进行了调研走访。

儿童青少年总体近视率波动下降

“我国持续加强儿童青少年近视率监测与评估工作，目前在国家监测网络基础上，实现了县、区全覆盖。”原北京大学儿童青少年卫生研究所所长、中国疾控中心儿少/学校卫生中心主任马军介绍，监测数据显示，2018年至2021年我国儿童青少年总体近视率波动下降，取得积极进展，但近视低龄化是防控核心难点，要实现2030年防控目标还需持续加力推进。

《2023年全国综合防控儿童青少年近视重点工作计划》全面部署各部门重点工作、《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》着力破解学校卫生突出问题、《儿童青少年近视防控适宜技术指南（更新版）》明确三级预防适宜技术规范……近年来，教育部、国家卫生健康委、国家疾控局联合相关部门发布多项政策文件，切实加强新时代儿童青少年近视防控工作。

与此同时，我国儿童青少年近视防

控工作也面临一些新的挑战。专家认为，乡村儿童青少年近视率增长需引起重视，尽管城市近视率高于乡村，但乡村地区增长速度比城市快。近视危险因素在城市和乡村同时存在，包括每天户外活动时间不足2小时、教室课桌椅高度不可调节或未随学生身高进行调整、教室灯光平均照度不达标等。

国家疾控局卫生免疫司有关负责人表示，国家疾控局将把全心全意为民办实事、解民忧作为推动工作的目标和落脚点，从联合相关部门做好近视防控评议考核、持续加强监测与干预、推广近视防控适宜技术试点经验、做好学校教室采光照明国家双随机抽检、持续开展公众眼健康宣教共五个方面继续全力推进儿童青少年近视防控工作，推动科学防控近视落地见效。

儿童青少年近视防控核心重在“家校联动”

北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯表示，控制用眼时间和距离、加强良好光线下户外活动是儿童青少年近视防控的核心，做好这两件事重在“家校联动”。

在学校广场上，设置了两个图文并茂的视力检测台；在每个教室的书吧上，摆放着“让眼睛放个假”的眼部放松训练图……走进浙江省温州市广场路小学，随处可见保护视力的校园“小设计”。

2021年5月，教育部认定温州市为国内首个全国儿童青少年视力健康管理先行示范区，全市中小学生总体近视率从2018年的54.46%降至2022年的49.83%，实现每年下降1个百分点以上的近视防控工作目标。

“家校同为落实近视防控工作的重载体和核心阵地。”温州市广场路小学校长潘旸说，在加强学生户外活动方面，学校以项目化学习方式，每天给学生布置定制化体育家庭作业并定期评奖，从而引导学生养成每日锻炼的好习惯。在最近一个寒假，约85%的学生能坚持每日校外锻炼1小时以上。

中学阶段是视力下降的“重灾区”，学生过长时间乃至沉迷使用电子产品是影响视力的一个关键因素。对此，温州市实验中学教育集团府东分校推出做彼此“诚信盟约”活动，通过学生、家长、班主任三方联动落实合理管控电子产品倡议，让学生在收获明亮双眸的同时，培养自控力。

近视没有“逆转神器” 警惕近视矫正市场乱象

每到周末，浙江大学医学院附属第二医院眼科中心常常挤满了来检查视力的儿童青少年。“才半年时间，又加深了100度”“有没有办法能逆转近视度数啊？”在视光中心主任倪海龙的诊间里，不同年龄段的孩子家长们持续抛出咨询问

题。对此，倪海龙表示，现阶段具有循证医学证据支持的近视矫正控制技术手段，如特殊光学眼镜、角膜塑形镜及多焦软镜、低浓度阿托品滴眼液等，需在正规专业医生和视光师指导下保障安全有效使用。

2023年4月，湖南一12岁女童，用激光治疗近视眼，结果几个月后造成视网膜黄斑光损伤；某中部地区城市市民陈女士为读初二的女儿购买视力矫正套餐，商家谎称一年近视可减少150至200度……记者调研发现，一些商家瞄准家长对孩子“视力危机”的焦虑情绪，打着“还你明眸”“逆转近视神器”的旗号，开设所谓“视力矫正机构”或推出相关产品。

北京大学人民医院眼视光中心主任视光师李岩表示，现在市场上关于儿童近视预防的方法和设备有很多，但并没有能让近视逆转的神器。如果怀疑孩子近视，建议尽早到正规医院眼科进行检查。

为规范儿童青少年近视矫正工作，加强市场监管，2019年3月，国家卫生健康委等六部门联合发布《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作切实加强监管工作的通知》，明确要切实加强监管，严肃查处违法行为。在温州市，为整治近视防控市场乱象，教育、卫健、市场监管等部门联合发力，组建温州市近视防控工作指导中心和专家委员会，专项开展“双随机”校外培训机构、托幼机构抽查，定期发布近视消费警示、调解处理消费投诉，严防第三方进入校园检测学生视力。

新华社北京6月5日电