

# 我是你的眼 对我好一点



嗨,大家好!我是眼睛,很开心我们能成为亲密无间的朋友。从出生到终老,我一直陪伴着你,带你赏四季、看世界。然而,在这个刷频时代,我却成了最忙最累的那一位,看书学习、追剧聊天、打游戏……体力无限透支,看东西模糊、干痒疼痛等症状频繁出现。6月6日是第29个全国爱眼日,在这个充满爱意的日子,我想大声地说:“我是你的眼,请对我好一点。”

漫画制作 雷蕾

## 我的“世界”好蒙眛

昨晚,我陪着主人郭若楠写作业又写到了11时。收拾好书包,还以为可以休息了,没想到,他钻进被窝又看起了手机,好刺眼。

这种状态已持续很久,健康的我也被拖垮了。这几日,我也迷糊了,总把33看成88,把小羊当成小狗,我的“世界”越来越蒙眛。无奈之下,郭若楠不得不带我去医院做检查。“医生,最近看东西总眯眼,看不清楚。”检查结果一出,我傻眼了,300度近视。“我不想戴眼镜。”“医生有什么好办法?”我的主人郭若楠这下着急了,抛出一连串的问题。

“目前,近视只能矫正,不能治愈。对儿童青少年来说,近视的防控意义重大。”山西爱尔眼科医院主任医师、小儿眼科专家王艳华说,近年来青少年近视发生率明显增高,且呈低龄化趋势。目前,矫正视力,有效控制度数增加,有多种方法,其中,角膜塑形镜是目前所有干预近视进展的光学方法中较有效的一种。角膜塑形镜是夜戴型塑形用硬性角膜接触镜的简称,是一种根据患者的屈光状态、眼球形态、角膜特性等参数量身定做的特殊设计镜片,以非手术无创伤的物理治疗方式改变患者的屈光状态,从而使近视患者在白天获得良好的视力。

“角膜塑形镜效果虽好,但不是每个人都可以配戴。”王艳华提醒,首先年龄需在8岁以上,近视度数600度以下;眼部健康符合验配相关指标;遵医嘱,具有良好的镜片护理能力。

“佩戴角膜塑形镜的同时,也要养成良好的用眼习惯,这样才能有

效减缓近视度数的增长速度。”王艳华特别提醒,要多做户外运动,多看远方;定期检查视力;看书写字姿势要端正;写字、阅读、看电子产品每隔40分钟,就要休息5分钟至10分钟,看向远处,缓解眼疲劳。

## 我的“皮肤”缺水分

在设计院上班的李永强是我的另一位主人。跟着他,我越来越累。工作时,我一直盯着电脑打字、做图;回家后,我还得陪着他打游戏、看视频,一看一两个小时,熬到深夜才睡觉。前几日,我感到不适,发烧、疼痛,到省眼科医院一检查,患上了干眼症。

“以前,干眼症以中老年居多,如今,患者从几岁的孩子到老人都有,患者数量逐年增加。”省眼科医院角膜病科医生韩玉萍耐心介绍,干眼是多因素导致的慢性眼表疾病,通常眼球表面覆盖着一层泪膜,从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层,共同保证泪膜在眼表的稳定性,起到湿润保护作用。泪膜无法稳定停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受损,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状。引发干眼的原因有很多,其中,过度使用电子产品被认为是干眼症快速上升的重要原因。

听医生这么一说,原来,是我的“皮肤”缺水分了。

干眼治疗原则,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;睑板腺功能不好的,可通过睑缘清洁、热敷等物理治疗手

段改善。韩玉萍特别提醒,不可自行购买眼药水,长期滥用有可能加重干眼症状;热敷对缓解干眼有积极作用,但并非温度越高、时间越久越好,温度过高可能会造成眼部表皮损伤,加重局部炎症。

## 我的“麻烦”不能拖

躲过了近视的困扰,忍受了干眼症的折磨。如今,我又遇到一个更大的“麻烦”。

3个月前,我的另一位主人冯阿姨出现头痛症状,我的视力变得模糊。经检查,我的眼压已有20毫米汞柱,被诊断为“隐匿性闭角型青光眼”,医生建议手术治疗。一听手术,冯阿姨特别害怕,紧张的情绪导致视力再次下降。我的视力降至0.06,不仅有青光眼,还查出老年性白内障。于是,我还是被推进手术室。

其实,青光眼和白内障是老年性眼病,但它们之间存在“危险关系”。在白内障发生和发展进程中,可引发青光眼。而青光眼发作,也可导致白内障形成。如果患有原发性青光眼,药物不能控制眼压,视神经持续损伤,并且合并白内障,就只能手术治疗。

医生提醒,随着年龄的增长以及糖尿病、高血压等基础性疾病的发生,都会加速眼部疾病的发生和发展。90%的白内障都是由于年龄引起的晶体老化发生混浊导致。进入老年阶段,要定期眼底检查,尤其是发现有视物模糊、眼痛眼胀等症状,要及时就医,早发现、早治疗,一旦拖延治疗,可能错过最佳治疗时期,增加不必要的手术风险。

记者 刘涛 魏薇

## 短评

### 打好“睛”彩保卫战

袁剑锋

数字化浪潮下,全年龄段、全生命周期的眼部健康保护尤为重要。

婴幼儿是视力保护的起点,家长应重视孩子的先天性眼病筛查,合理控制接触电子产品的时间,减少其对视力发育的潜在影响。学龄期是防控近视的关键阶段,学校和家庭要共同努力,减轻学生的学习压力,帮助孩子保持正确的阅读和写字姿势。成年人也不可忽视眼病预防,要合理安排工作和休息时间,养成良好的用眼习惯,均衡饮食,定期检查,时刻关注自己的眼睛健康。老年人是眼病的高发人群,除了自身重视外,相关部门要加大对眼科医疗资源的投入,以满足老年群体的需求。

要加大科普教育,引导大家养成良好的用眼习惯,提高对眼疾的识别和应对能力。学校要将眼健康纳入课程体系,开展眼保健操教学,确保每个学生都能掌握科学用眼知识。电视、广播、报纸、网络等媒体平台要定期发布眼健康科普文章、视频和公益广告,医院、图书馆、社区要设置眼健康宣传栏,通过张贴海报、发放宣传资料等方式,传递眼健康知识。通过多种方式,全社会形成一个全面、立体、多层次的眼健康科普教育体系,促进全民提升眼健康保护水平。

打好“睛”彩保卫战,多方合力是关键,全民行动是保障,需要全社会的共同努力和关注,让每个人拥有一双健康明亮的眼睛。