

儿童频繁挤眼、眨眼当心干眼

◆运城眼科医院角膜病科主任、副主任医师 李文俊



李文俊为患者检查

记者 景冬波 摄

央视财经报道，干眼在我国儿童青少年人群中发病率约为21%~30%。

2020年，中国干眼专家共识把干眼症更名为干眼。

在日常生活中，我们经常会发现有的孩子频繁挤眼、眨眼、揉眼、眼睛发红，或者孩子诉说自己眼睛磨或者胀疼不适，到私人诊所或眼科就诊，有时会被误诊为结膜炎，给予抗炎治疗后，症状并未明显好转，甚至越治越重。这些孩子中绝大部分可能患有干眼，下面我带大家来了解和认识儿童和青少年干眼。

◆什么是干眼？

干眼就好比大自然中的土壤缺水一样，缺水到一定程度，就会出现土壤干裂现象，缺水越严重，开裂也越厉害。如果我们的眼睛因为多种因素导致缺少泪液，就会出现干眼。像土壤缺水现象一样，我们的黑眼珠（角膜）和白眼球（结膜）就会干燥，随着泪液缺少程度的加重，干眼也会加重，进而黑眼珠（角膜）便会出现粗糙、卷丝等一系列表现，严重者可能出现黑眼珠（角膜）溃疡穿孔，造成眼部不舒服及视物永久下降。

◆干眼的症状表现形式？

干眼的症状可表现出多种形式，如干燥感、异物感、烧灼感、疲劳感、不适感、眼红、视力波动。但儿童及青少年往往难以准确描述自己的真实感受，这也增加了对儿童及青少年干眼诊断的难度。

◆干眼由什么因素导致？

干眼是由多因素导致，儿童及青少年常见发病原因及危险因素如下：

1. 生活方式相关因素性：如长时间操作手机、电脑等电子产品，户外活动少，长时间近距离阅读、玩拼图，睡眠不足，眼部化妆等。
2. 环境因素性：空气污染、湿度低（空调房、暖气房）、高温及强风等。
3. 饮食习惯：高糖、高油脂饮食，膨化食品摄入。
4. 眼局部因素性：包括局部感染及免疫相关疾病，如睑腺炎、感染性结膜炎、过敏性结膜炎，蠕虫性睑缘炎、睑缘缺失畸形等结构异常等；眼表化学伤；各种原因引起的泪液动力学异常，如眼睑痉挛、角结膜囊肿；长期配戴角膜接触镜等。
5. 药物相关因素性：包括全身及局部用药。全身用药，如服用抗抑郁、全身化疗药物等；局部用药，如眼部使用消毒剂、抗病毒药物、抗青光眼药物及含防腐剂滴眼液等。
6. 手术相关因素性：儿童青少年常见于睑腺炎或霰粒肿手术后、角膜皮样瘤手术后，先天性上睑下垂手术后，造成睑板腺损伤萎缩，眼表面光滑程度或曲率变化、眼睑闭合不全异常等。先天性白内障摘除手

术、先天性青光眼手术后等导致干眼的发生率较高，大部分患者于术后3个月至6个月恢复。

7. 全身因素性：很多全身性疾病，尤其是免疫系统疾病及内分泌系统失衡，如移植体抗宿主病、各种结缔组织和胶原血管病、严重肝功能异常等。

8. 其他因素性：除以上因素外，学习压力大、精神紧张、焦虑、抑郁等情绪也会导致干眼。

◆干眼有哪些类型？

按照泪液主要成分或功能异常分类：眼表泪膜主要由水（水液层）和油（脂质层、黏蛋白层）组成，通过眨眼将泪液分布在黑眼珠（角膜）和白眼球（结膜）上，并最后排出眼部。
按泪液的主要成分及泪液动力学因素分类：水液缺乏型干眼、脂质异常型干眼、黏蛋白异常型干眼、泪液动力学异常型干眼、混合型干眼。
按严重程度：可分为轻度、中度、重度。

◆干眼如何诊断？

目前，随着干眼检查设备的不断更新及家长对孩子出现不适症状的重视程度提高，儿童及青少年的干眼确诊率逐步上升。通过患者症状、体征、干眼常规检查，及特殊检查结果，我们可以确诊干眼，并可分析出属于哪一类型干眼，以及干眼严重程度，对治疗也有非常重要的指导性意义。

◆干眼如何治疗？

有的家长会问，孩子被确诊为干眼，还有办法治疗吗？能根治吗？是否会留有后遗症？
首先，干眼治疗的目标是缓解眼不适症状和保护患者的视功能。轻度干眼患者主要是缓解眼部症状，而严重干眼患者则主要是保护患者的视功能。具体治疗方法总结如下。

1. 避免诱因（减少对泪液的需求）：对于不良习惯能杜绝的尽量杜绝，改善生活环境。
2. 药物治疗（补充泪液不足和促进泪液分泌）：人工泪液是基础，可联合促分泌药物；有炎症时，局部抗炎及免疫抑制剂，严重者联合激

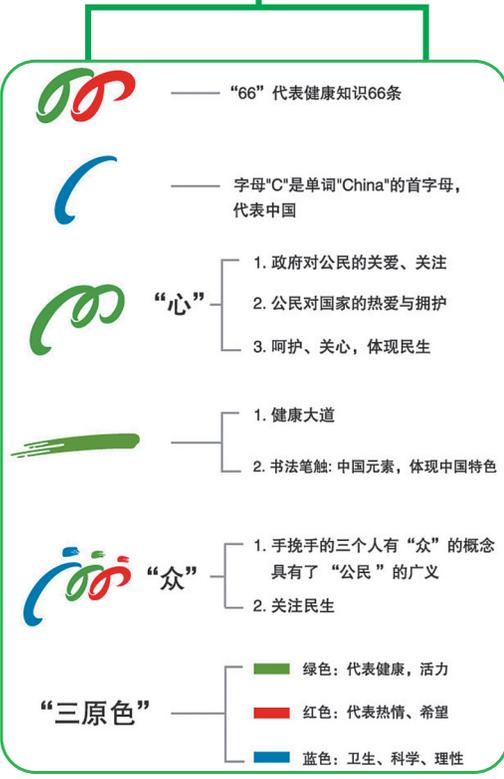
素及自体血清等。
3. 物理疗法（促进泪液分泌）：熏蒸氧疗+按摩、激光脉冲、Lipiflow（热脉动）治疗。
4. 心理干预也至关重要。
通过以上对儿童、青少年干眼知识的了解，我们知道儿童和青少年干眼容易被忽视、被误诊，且治疗周期长、易反复，如果治疗不当，可能延误病情，严重者有角膜溃疡、穿孔的可能，造成视力永久丧失，所以如果孩子出现频繁挤眼、眨眼、揉眼，眼睛发红或者胀疼不适等症状，要及时到正规眼科医院就诊，进一步检查，明确是否患干眼及干眼类型及严重程度，再给予患儿个体化治疗。

◆干眼如何预防？

做好以下防范，可有效预防儿童及青少年干眼的发生：

1. 睡眠充足不熬夜。
2. 少看手机、电脑等电子产品，不要长时间近距离活动，多增加户外活动等，遵循“20-20-20”护眼原则：每20分钟把视线移开，看至少20英尺（6米）远的物体，保持20秒以上。
3. 多眨眼睛多休息。
4. 热毛巾敷眼。
5. 提高环境中的湿度。
6. 食用含维生素A丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、富含胡萝卜素的蔬菜、水果、鱼肝油等；少食高糖、高油脂食物。
7. 注意眼部卫生，减少眼部化妆。
8. 对经常反复出现的睑腺炎，早期一定要积极药物治疗，必要时进行蠕虫镜检查。
9. 使用人工泪液：缺“水”补“水”，缺“油”补“油”。
10. 在过敏季节，高温、强风、雾霾及空气污染的天气，尽量少外出，如需外出，应做好相应防护。

最后，记得给干眼的儿童、青少年眼睛适时补“水”补“油”，让孩子的眼睛更明亮。



提素养 促健康—— 2024年版“健康素养66条” 释义连载(1)

开栏语

提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本最经济最有效的措施之一。

健康素养指个人获取和理解基本健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确决策，以维护和促进自身健康的能力。

近日，国家卫生健康委发布了新修订的《中国公民健康素养—基本知识及技能(2024年版)》(以下简称“健康素养66条”)，并决定在今年6月开展首个全民健康素养宣传月活动。

为进一步强化健康素养在促进全民健康、建设健康中国中的重要作用，提升居民的健康知识和技能，促进养成健康行为，本报“健康中国·运城行动”专版从本期起，开辟《提素养 促健康——2024年版“健康素养66条”释义连载》专栏，请关注并转发新媒体链接，守护自己及家人的健康。

宣传口号

- (一)普及健康知识 提升健康素养
- (二)坚持吃动平衡 保持健康体重
- (三)涵养健康心态 积极自信乐观
- (四)加强健康管理 科学就医用药
- (五)建设健康环境 共创绿色家园

