

干眼症的症状

帅 刚

成都普瑞眼科医院 四川 成都 610000

【中图分类号】R683

【文献标识码】B

【文章编号】1674-9321(2021)11-0007-01

近年来上班族人群中越来越多人开始患上一种症状——干眼症。这种症状的产生原因主要有两种,一种是异常原因造成的泪膜的稳定性降低,另一种是泪液质所导致的。一般情况下,当干眼症的症状出现时,病人大多会有眼睛瘙痒或者疼痛的感觉,还会有一种眼睛里像进了东西一样的感觉。

1 干眼症的分类

干眼症一般可以有两种大致的分类情况,第一大类是将干眼症分为四种类别。第一种是水液层泪腺泪液分泌不足,第二种是油脂层分泌不足,第三种是黏液素层分泌不足,第四种是泪液过度蒸发泪膜分布不均匀。第二大类主要将干眼症分为两种,第一种是泪液生成部分不足类型,第二种是蒸发过强类型。

2 干眼症的主要症状

干眼症有一些较为明显的早期症状。首先,致使病人患上干眼症的原因主要是长时间地面对计算机进行工作或者娱乐,长时间地驾驶汽车,以及长时间读书等过度使用眼睛的行为。我们每个人的眼睛都有一种自然反应,被广泛称为瞬目行为,即不自觉地闭眼睁眼,这个过程发生得很快,我们一般不会察觉到。频繁地进行瞬目行为,看似很小的一件事,实际上能有效缓解我们眼睛部位的疲劳,对眼睛的保护有很大的积极作用。如果长时间地进行一些用眼活动,就会使瞬目的次数减少,从而引起眼睛里的泪液变少。除此之外,如果长期地佩戴隐形眼镜或者处在一种干燥的环境中,以及睡眠不足或者精神紧张等等,也会促使一个人患上干眼症的症状。综上,人们的主观长期用眼行为,外界的环境,以及精神上的生理状况都会导致干眼症的产生。

由于眼睛的异常干燥,当人们的干眼症症状出现时如果所处的环境还比较干燥的话,很容易导致因泪液分泌不足而造成对反射性泪液分泌的刺激,最终会出现眼睛红肿甚至出血、角质化的严重后果,长期处于这样的状态很容易造成角结膜病变,对人们的视力造成不可逆的影响。

3 干眼症产生的原因

根据有效数据显示,在每天面对计算机显示屏工作 3h 以上的人群当中,患上干眼症的人大概能占百分之九十。近年来以及数年后,干眼症的患者一直且将会持续上涨甚至增长速度会越来越快。

干眼症常见的一些眼睛干涩,发红且有刺痛感的症状会对人们的正常工作和生活带来很多困扰,它极易让人们产生一种疲劳感。特别是在夏天,人们在户外是处在一个较为炎热的环境当中,回到家中后大多数都会打开空调,在长时间开着空调的室内,与户外的温度是有很大的温差的,这种情况下人们很容易患上干眼症。可以说,电脑的普遍使用和夏季空调的过分使用是干眼症在人群当中患病率高发的两个主要元凶。这里特别提醒一点,年轻人患干眼症的数量甚至高于中年人和老年人。

4 解决干眼症症状的一些措施和方法

4.1 在干眼症患者眼睛上应用人工泪液 人工泪液是一种通过人为加工的方式,制造出的一种能够替代泪液发挥泪液的作用的液体,由于干眼症的患者大多都是因为泪液分泌不足导致的,因此医学人员便研发出了这种对症下药的解决措施,

即使用人工泪液来弥补干眼症患者眼睛中泪液分泌不足的缺陷。人工泪液近年来已经研发出了很多种类别。在医院中的临床上最常用的就是泪然、爱丽和瑞新等种类。人工泪液眼下分为两种包装形式,一种是瓶装的人工泪液,这种包装每瓶的容量大多数都在 5mL 或者 10mL 这个水平,这种包装的人工泪液有一个区别于另一种包装的显著性标志,就是带有防腐剂。而另一种人工泪液的包装方式是用小管来盛放人工泪液,每个小管的容量大致在 0.4mL 左右,当然,与刚刚提到的瓶装人工泪液的区别在于没有防腐剂。如果干眼症患者需要短期使用人工泪液,那么可以凭喜好来选择两种包装的人工泪液,但如果是需要长期使用人工泪液的干眼症患者,那么建议患者最好使用不含防腐剂的管装人工泪液,理由很简单,防腐剂的长期使用会对人们眼睛上的角膜上皮造成损伤,这样一来在保护眼睛的同时也是在伤害眼睛。

4.2 可以在干眼症患者的泪道中栓塞 泪道是位于人们的眼睛和鼻腔以及咽喉部位的相通部位的一个通道。人们在一般情况下,分泌了眼泪之后,眼泪会从眼睛部位缓慢流到鼻腔当中。这给医学人员解决干眼症提供了一个思路,如果能在泪液流入鼻腔之前,事先堵塞泪道,就能将泪液存留在眼睛部位,这样一来就会极大地减少泪液的损失,这和把水库的流出通道堵住是一个道理。对于一些干眼症比较严重的患者,单靠人工泪液的补给已经无法解决病者的症状问题,这个时候就会采用泪道栓塞的方法。这里可以做出简要介绍,使用的塞子主要也根据使用患者分为永久性和临时性两种。当然这两大类塞子根据价格高低也会有质量上的偏差。

4.3 通过一些有效措施促进干眼症患者的泪液分泌 以上两种治疗方法实际上都是治标不治本,无法从根本上解决干眼症患者的症状。而真正能从根本上治疗干眼症的方法就是从干眼症的产生原因上出发,促进干眼症患者的泪液分泌,从而将干眼症症状彻底解决。当然,最有效的治疗方法看似简单,实则也是最难的。近年来医疗人员研发了一些口服药物,但是这些药物还不够完善,对于人体还有全身性的副作用,也因此很少被应用到实际病例当中。还有一种治疗方法是在眼睛的局部位置应用环孢素 A,这样能有效减少患者眼部的炎症,同时也有一定的促进泪液分泌的效果。当然,实际上已经有一些商品药物是可以用来治疗干眼症的,但是基于其商品药物的性质,价格都很高,并且也会有对局部产生刺激的副作用。

4.4 通过手术缓解干眼症患者的病情 随着干眼症的关注度逐渐变高,有些人也开始尝试手术治疗手段,通过将自体的颌下腺移植来代替泪液分泌的方式达到治疗目的。这种方法的原理就是将分泌唾液的腺体所分泌的唾液导向眼睛中来代替泪液发挥作用,这种较为极端的治疗手段实际上并没得到广泛推广和应用,但是对于一些极其严重的干眼症患者,可能也是一种较显成效的治疗方法。

4.5 日常生活中的一些预防小技巧 干眼症这种病症相比治疗,其实更应该注重的是预防,特别是在电脑的使用越来越普遍的大数据时代,人们应当在工作生活中,多多注意自己的作息规律、饮食习惯,在工作中如需长时间操作电脑,一定要注意适当休息,保持室内环境的湿润。