

4个小妙招对付干眼症

◎南充市高坪区人民医院 严 铨

在电子屏幕不离手、生活节奏日益加快的今天，干眼症已成为困扰众多人群的常见眼病。据统计，我国干眼患者已超3.6亿，且呈现年轻化趋势。作为医务工作者，我深知干眼症不仅会带来眼干、眼涩、畏光、视力波动等不适症状，长期发展还可能影响视力健康。其实，通过日常生活中的科学护眼，我们能有效预防和缓解干眼症。接下来，就为大家分享一些实用的护眼妙招。

改善用眼习惯，减轻眼部负担

长时间近距离用眼是诱发干眼症的重要因素，无论是办公族紧盯电脑屏幕，还是学生埋头学习，又或是“低头族”沉迷手机，都会使眨眼次数减少。正常情况下，每分钟眨眼15~20次，而专注用时，眨眼次数可能降至每分钟5次以下，导致泪液分泌不足且蒸发过快。建议遵循“20-20-20”法则：每用眼20分钟，向20英尺（约6米）外的远处眺望至少20秒，让眼部肌肉得到放松。同时，调整电子设备屏幕高度，使其中心位置低于眼睛水平视线10~15度，这样可使眼球暴露面积减小，减少泪液蒸发。此外，要避免在昏暗环境中长时间用眼。晚上关灯后玩手机，屏幕与周围环境亮度反差大，眼睛需不断调节瞳孔大小，易引发视疲劳，加重干眼症状。阅读时，应保证室内光线充足且均匀，可采用“顶灯+台灯”的双重照明方式，顶灯提供整体环境光，台灯为阅读区域补充局部光线。

调整生活环境，营造护眼氛围

生活环境对眼睛健康有着不可忽视的影响，干燥、高温、多风的环境会加速泪液蒸发，诱发或加重干眼症状。室内空气湿度保持在40%~60%为宜，可使用加湿器增

加空气湿度，但要注意定期清洁，防止滋生细菌。避免空调、风扇直吹面部，若无法调整位置，可佩戴防风眼镜，减少泪液蒸发。在外出时，尤其是风沙较大的天气，佩戴防护眼镜也很重要，它能阻挡风沙、灰尘等刺激物进入眼睛，降低眼部感染风险。对于经常处于户外强光环境的人群，选择具有防紫外线功能的太阳镜，既能保护眼睛免受紫外线伤害，又能减少因强光刺激导致的泪液蒸发。

科学饮食搭配，补充护眼营养

合理的饮食能为眼睛提供所需营养，有助于维持泪液正常分泌，富含维生素A、维生素C、维生素E以及叶黄素的食物，对眼睛健康十分有益。维生素A是构成视网膜感光物质的重要成分，动物肝脏、奶类、胡萝卜、菠菜等都是良好的维生素A来源；维生素C、维生素E具有抗氧化作用，能保护眼内细胞免受自由基损伤，橙子、草莓、坚果等食物富含此类维生素；叶黄素是视网膜黄斑区域的主要色素，玉米、南瓜、绿色蔬菜等食物中叶黄素含量丰富。此外，Omega-3脂肪酸对缓解干眼症状也有帮助。日常饮食中，应保证营养均衡，多摄入新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白质，

减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入，这些食物可能会引发体内炎症反应，加重干眼症状。

眼部保健护理，促进泪液循环

适当的眼部保健护理可以促进眼部血液循环，增强泪液分泌功能。热敷是缓解干眼症状的有效方法之一，用温热的毛巾或蒸汽眼罩敷眼，每次15~20分钟，温度控制在40℃左右，能促进睑板腺油脂分泌，保持泪膜稳定。热敷频率可根据个人情况调整，一般每天1~2次。眼部按摩也能起到放松眼部肌肉、改善局部血液循环的作用，按摩时可轻轻按压眼眶周围的穴位，如睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴等，每个穴位按压1~2分钟，力度以稍有酸胀感为宜。还可以做眼球转动练习，顺时针、逆时针各转动眼球5~10圈，帮助放松眼部肌肉。

干眼症虽然常见，但通过改善用眼习惯、调整生活环境、科学饮食搭配以及做好眼部保健护理，我们完全可以有效预防和缓解干眼症状。如果发现眼部不适症状持续不缓解或加重，一定要及时就医，接受专业的诊断和治疗。希望大家都能重视眼部健康，拥有明亮清晰的“心灵之窗”。😊