



阳光虽好，别让眼睛“受伤”

◎邵阳爱尔眼科医院 刘园

夏天的阳光总是让人向往，但你知道吗？这片暖洋洋的阳光里，紫外线正在悄悄伤害我们的眼睛。眼科专家提醒：如果长时间忽略眼部防晒，除了会引起眼干、眼涩，还可能导致多种眼部疾病，翼状胬肉就是和紫外线密切相关的“阳光型眼病”。下面，我们就一起来了解一下吧！

紫外线对眼球威胁大

翼状胬肉是一种常见的眼部病变，外形像三角“肉膜”，从白眼珠（球结膜）向黑眼球（角膜）生长，因类似昆虫翅膀而得名。早期可能只是眼白处出现一片红斑，但如果放任不管，会慢慢扩散到角膜中心，不仅影响美观，还会造成角膜牵拉，导致视力下降、散光，严重时需要手术治疗。

除了翼状胬肉，紫外线还会从外到内损害眼球其他部位。

角膜：短间接接触较强紫外线（比如长期对着雪地或水面反光），可能引发“日光性角膜炎”，出现眼睛剧烈疼痛、畏光、流泪、睁不开眼，类似“眼睛被灼伤”，严重者会短暂致盲。

晶状体：紫外线能透过角膜进入晶状体，长期暴露会加速晶状体老化、混浊，增加患白内障的风险。别以为白内障是“老年病”，青少年如果长期不注意防晒，也可能被提前“盯上”。

视网膜：黄斑区是视觉中枢的重要区域，紫外线可穿透进入并在体内累积，损害黄斑组织，引起黄斑变性，甚至造成不可逆的视觉损伤。

眼睑：眼睑皮肤是人体最薄的

部位，长期暴露在紫外线下，可能引发睑缘炎、麦粒肿等疾病。

两种治疗方法对症选

药物治疗：对于早期且症状较轻的翼状胬肉，一般采用药物治疗。常见的药物如抗生素眼药水，能有效抑制眼部细菌滋生，预防因胬肉生长引发的感染；糖皮质激素眼药水则可通过调节免疫反应，减轻眼内炎症，快速缓解红肿、异物感等症状。使用时需严格遵医嘱控制剂量和疗程，避免长期使用引发眼压升高等副作用，同时定期复查以评估治疗效果，及时调整用药方案。

手术治疗：当翼状胬肉生长到影响视力或外观时，通常需要手术治疗。常用的手术方法有两种：翼状胬肉单纯切除术（操作较简单，但容易复发）；翼状胬肉切除联合自体结膜移植术（能降低术后复发率，改善治疗效果）。术后要严格遵守医嘱服药，定期复查。

做好4点能预防

注意眼部清洁：尽量避开灰尘、风沙等刺激性物质。建议随身携带面巾纸，及时擦去眼周分泌物，保持眼部干净清爽；经常清洁

卫生间和浴室，保证用水清洁。如果出现干眼症状，或长期处于空调房、干燥环境中，可在医生指导下使用无防腐剂的人工泪液滋润眼部，减少眼部摩擦和疼痛。

合理安排饮食：想从内到外保护眼睛，要多吃富含维生素A和维生素C的绿色蔬菜，比如胡萝卜、菠菜及蓝莓等，帮助提高眼睛保健效果，减少自由基对眼睛的伤害。同时，可搭配富含叶黄素的玉米、南瓜，补充Omega-3脂肪酸的深海鱼。日常饮食还要注意摄入蛋白质，多喝水，避免身体缺水，维持眼内组织正常代谢。

做好户外防护：出门时务必带上防尘眼镜或太阳镜，减轻外界对眼睛的伤害，尤其是儿童、老年人等紫外线敏感人群。建议佩戴宽边帽子，既能有效遮挡阳光，又能防止眼睛被风沙伤害。在风沙、粉尘较大的环境（如沙尘暴天气、海边、施工现场，或骑行时），应戴好防护眼镜或防尘眼罩。

定期做眼部检查：建议每6个月至1年进行一次全面的眼部检查，这一频率对户外工作者、长期居住在高紫外线地区的人群尤为重要。检查项目应包括裂隙灯显微镜检查、眼表荧光素染色等，以便清晰观察结膜及角膜情况。通过定期检查，能够及时发现翼状胬肉的早期征兆，如结膜充血、纤维血管增生等，从而实现早发现、早干预，降低病情进展风险。同时，检查过程中医生还可根据个体情况提供针对性的护眼建议，帮助改善眼部健康状况。

夏日阳光是自然的馈赠，但别让它成为眼睛的“负担”。想要远离翼状胬肉等眼部疾病，就要在生活中养成保护眼睛的好习惯，外出时记得戴墨镜、宽边帽子，为双眼筑起一道坚实的“防线”！☀