

春风易扰眼 防护保清晰

4种眼病在春季高发,眼科医生教你应对



4种眼病在春季高发

万物复苏的春天,空气中存在不少过敏原。即使戴上口罩,也只能保护鼻子、嘴巴,眼睛还始终处于暴露状态,这也使得春季成为眼病的高发期。

春季气温回升、紫外线增强,花粉与尘螨活跃,眼睛免不了受到刺激。以下4种在春季高发的眼病,需格外警惕。

● 过敏性结膜炎

春季最常见的过敏原是花粉和粉尘,过敏体质的人,此时常出现相关眼病或旧病复发,过敏性结膜炎就是典型代表。急性发作时,眼睛会流泪、刺痒、红肿,结膜内分泌物也会增多,还可能有灼热感。

过敏人群应尽量避免去花多、树多的地方,尤其是上午10点到下午5点花粉浓度较高时段。一旦出现过敏症状,需在医生指导下局部使用抗组胺类、激素类滴眼液或口服抗过敏药。

● 急性结膜炎

急性结膜炎俗称“红眼病”,属于急性流行性眼病,是由微生物感染引发的结膜组织炎症,常导致单眼或双眼发红、疼痛、畏光、流泪、分泌物增多,或有异物感、烧灼感,如果不及时治疗,可转为慢性结膜炎。

急性结膜炎以局部治疗为主,可在医生的指导下应用滴眼液,必要时可给予全身用药。

● 干眼症

现代人经常长时间看电子屏幕,眼睛负荷加重,容易出现过度疲劳。加上春春风沙大,更易引发干眼症。患者常出现眼睛干涩、疲劳、发红、异物感等症状,严重者可出现眼睛肿痛,甚至影响视力。

无论在哪个季节,大家要尽量减少电子产品使用时间,让眼睛得到充分休息。一旦出现干眼症状,需立即就诊,在医生指导下应用滴眼液。

● 睑腺炎

睑腺炎又称麦粒肿,也就是人们常说的“针眼”,是一种细菌侵入眼睑腺体导致的急性化脓性炎症病变,常因眼部不卫生、用脏手揉眼睛、熬夜、自身免疫力较差等因素引起。

由于春风沙多,大家被“迷眼”后可能会无意识地揉眼,大大增加了发病几率。睑腺炎一般好发于睫毛根部,表现为患处红、肿、热、痛。

如果出现上述症状,需立即就诊,在医生指导下局部应用抗生素滴眼液或口服抗生素、止痛药等,必要时可手术治疗。

来源:生命时报

5类人要重点关注眼健康

40岁以上人群

从这一年龄段开始,眼部进入老化快车道,白内障、青光眼、老年性黄斑变性等进入高发期。建议每年接受一次基础眼科筛查,包括视力检查、电脑验光及眼底照相。

慢性病人群

糖尿病、高血压、高血脂等慢病对眼底血管的损伤常常被人们低估。糖尿病可引发视网膜微血管出血、水肿,进而发展为糖尿病视网膜病变;高血压可导致视网膜动脉硬化甚至阻塞,增加中风与失明风险。建议慢病人群定期进行眼底照相,以便早期识别和干预。

高度近视人群(600度以上)

高度近视人群由于眼轴过长、眼部结构较脆弱,更容易发生视网膜变性、裂孔甚至脱离。建议每年进行眼底照相及光学相干断层扫描(OCT)检查,如有飞蚊感、闪光感等先兆,及时就诊。

遗传性眼病家族史

若直系亲属中有人患青光眼、视网膜色素变性、黄斑变性等,家族成员患病风险会显著升高。建议有遗传性眼病家族史者提早建立眼健康档案,进行动态随访。

妊娠期女性

产妇在妊娠期间内分泌与血流动力学发生变化,可能会诱发或加重糖尿病视网膜病变、高血压性视网膜病变,高龄产妇中更为常见。建议35岁以上高龄产妇若合并妊娠期高血糖或高血压,应尽早行眼底照相并根据风险定期复查。

眼科医生的春季护眼方法

面对春季常见的眼部疾病,除了对症治疗,日常养成护眼习惯也很重要。

● 做好防护,远离过敏原 ●

过敏人群春季应减少外出,大风、花粉高发时段尽量待在室内。外出戴护目镜、口罩,回家及时洗脸洗手,清理衣物上的过敏原,眼痒可冷敷缓解,不要揉眼睛。

● 讲究卫生,杜绝感染 ●

日常勤洗手,不用脏手碰眼睛;毛巾、脸盆专人专用,定期煮沸消毒,不共用眼部物品,从源头阻断病菌传播。眼睛出现不适时,不要佩戴隐形眼镜,也不要化妆。

● 科学用眼,缓解眼疲劳 ●

长期对着电子屏幕的上班族、上网课的学生,要有意识地多让眼睛休息,减少熬夜,保证充足睡眠。要做到20-20-20法则,每用眼20分钟,远眺20英尺(6米左右)远的地方,让眼睛休息20秒钟。

● 合理饮食,滋养双眼 ●

建议适当吃富含维生素A、维生素C等对眼睛有益的食物。胡萝卜、玉米、西兰花等黄绿色食物,含有丰富的叶黄素,叶黄素在人体内会转变成玉米黄素,有助保护视力。此外,要戒烟限酒,减少黄斑变性及视神经损伤风险。