

# 全国爱眼日特别策划

# 青少年OK镜不是“一戴永逸”

文/羊城晚报记者 陈辉  
通讯员 邵梦云

晚上戴上OK镜(角膜塑形镜),白天就能拥有清晰视野,这使得近几年OK镜受到青少年的热捧。羊城晚报记者就OK镜使用中常见的问题采访了中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科杨晓教授。

问:请问戴了OK镜是不是近视度数不再进展,“一戴永逸”了?

杨晓:青少年发生近视的原因除遗传因素外,还有用眼不当导致眼轴变长、屈光不正。OK镜可以暂时改变眼睛的屈光状态,让配戴者白天即使不戴也能获得清晰的视野,同时还有减缓青少年近视进展的作用。不过,青少年的近视并没有“治愈”,原有的近视度数也没有消失,如果青少年不注意用眼卫生,如长时间使用电子产品、户外运动少等,即使OK镜提供了一定程度的延缓近视加深的保护作用,如果近视加深的危险因素如用眼卫生不良,用眼增加,户外活动减少等持续存在并加重,近视仍可能继续进展。

问:市面上的OK镜护理液,有需要再用水清洗的,有需要再用水清洗的,该如何选择?

杨晓:常见的护理液有多功能护理液、清洁型护理液、双氧水护理液等。

多功能护理液适用于眼睛没有过敏、分泌物不多的普通使用者。多功能护理液本身就

具有清洁、消毒、保存的功能,有的品牌还有润眼的作用,使用起来很方便,镜片经过搓洗后就可放入保存盒内,配戴时直接拿起镜片冲洗就可以戴了,不需要额外的其他类型的护理液。

清洁型护理液是多功能护理液的补充。有些过敏体质人群眼睛分泌物比较多,分泌物容易沉淀在OK镜弧度比较深的位置,只用多功能护理液可能会清洁不彻底。这时医生会建议这部分使用者在清洁OK镜时多用一种清洁型护理液。这就好比我们在洗衣服,领口过脏的部位要额外作局部清洗。这里要提醒的是,使用了清洁型护理液后,需要用生理盐水或纯净水冲洗镜片,然后再把镜片浸泡在多功能护理液中。

双氧水护理液的消毒功能很好,连真菌、阿米巴菌都能够被杀死,但是它的清洁功能比较弱。它就好比我们在

洗衣服时为了杀菌消毒加进去的消毒剂,但它不能代替洗衣液。所以说双氧水护理液一般是与清洁护理液搭配使用,一是可增加消毒清洁效能,二是有些OK镜配戴者使用护理液会发生过敏,用双氧水护理液浸泡中和后成为生理盐水,就不容易发生过敏。使用双氧水护理液,一定要记得中和,否则未中和的双氧水护理液直接接触眼睛也会造成眼睛损伤。

问:配戴OK镜什么情况需要要润眼液?润眼液如何选择呢?

杨晓:配戴OK镜无论有没有发生干眼都需要使用润眼液,这是因为OK镜的镜片弯曲的弧度比较深,配戴时如果不使用润眼液,镜片与眼球之间会进气泡,影响镜片对眼球的塑形功能,所以OK在戴和取两个环节都需要使用润眼液。有条件的,最好选没有防腐剂的润眼液,安全性更好,不过价格也相对高一些。

## 飞蚊症

### 眼前总有“虫子”飞?

文/羊城晚报记者 薛仁政  
通讯员 游华玲

“眼前总有漂浮的黑影,看向哪里跟到哪里……”这是怎么回事?南方医科大学第三附属医院主治医师鲁志卿介绍,这是“飞蚊症”。飞蚊症是指眼前有飘动的小黑影,或点状、片状、条索状漂浮物飞影,看白色明亮背景时更明显,有时可伴有闪光感,也称为“飞蝇症”。

“飞蚊症是我们眼睛玻璃体出现混浊、液化后表现出的一种症状。”鲁志卿介绍,玻璃体出现结构异常的主要原因有两大类,分别为生理性和病理性。

“生理性飞蚊症多表现为眼前有飘动的小点或细丝状漂浮物,有时闭眼亦可看到。”鲁志卿说道,生理性飞蚊症病因多为玻璃体液化后脱离导致,多发生在40岁以上的人群中,大多数患者都是生理性飞蚊症。如果是生理性的飞蚊症,大多是不需要专门治疗的,只需日常关注症状是否有恶化即可。

据了解,目前可以用激光治疗的方式,将玻璃体内较大的混浊斑块击碎,降低对患者视觉感知的影响,能够有效改善生理性飞蚊症患者的症状。

病理性飞蚊症大多早期表现与生理性飞蚊症相似,后期可能会出现眼前漂浮物突然增多、固定的黑影遮挡,甚至中心视力下降等症状。病理性飞蚊症常见于高度近视引起的视网膜变性、裂孔,或是眼底出血和葡萄膜炎等,多为眼部其他疾病导致玻璃体浑浊、积血,出现飞蚊症。病理性飞蚊症病因复杂,应尽快前往医院就诊。将眼部疾病妥善医治后,病理性飞蚊症便会随之缓解。

## 中老年人

### 突然眼胀头痛、视力下降 小心青光眼

文/羊城晚报记者张华 通讯员 林惠芳

青光眼是全球三大致盲性眼病之一,青光眼也是老年人常见的眼病,特别是家族中有青光眼病史的,老年期更容易发病。由于青光眼是不可逆的致盲性疾病,有部分地区早期难以发现,所以被称为“盗走光明的小偷”。专家提醒,如果出现眼胀、头痛、视力下降等,一定要及时前往医院眼科就诊。

### 情绪波动可引起眼压升高

眼压是指眼球内部的压力,是眼内容物(房水、晶状体、玻璃体)对眼球壁的均衡压力。广东省妇幼保健院眼科主治医师冯庆阳介绍,一般情况下眼压稳定在10mmHg-21mmHg,当各种原因导致眼压升高时,就可能诱发青光眼,引起视神经损伤,出现眼胀痛、头痛、恶心、视物模糊、视野范围变窄等症状。

“情绪波动会导致眼压升高,所以,过分担心、忧郁、愤怒、紧张不安、过度兴奋等都是导致青光眼的一方面的原因。”冯庆阳说。

各年龄层都可能患上青光眼,但60岁以上的高度近视或远视、有青光眼家族史、心血管系统疾病、糖尿病、40岁以上的这5类人群属于高风险人群,应定期到医院做青光眼的相关检查,以排除或早期发现青光眼,及早治疗。

### 部分青光眼症状隐匿

据介绍,目前,青光眼根据不同的病因分为原发性开角型青光眼、原发性闭角型青光眼、继发性

青光眼、先天性青光眼。冯庆阳说:“急性发作的闭角型青光眼具有眼胀、眼痛、头痛、恶心、呕吐、流泪、畏光、视力减退等青光眼的典型症状,而开角型青光眼和慢性闭角型青光眼往往早期没有自觉症状,随病情进展才会出现视物模糊、眼胀、头痛的症状,晚期会出现夜盲、行动不便等情况。而继发性青光眼是由于白内障晶状体膨胀、长期使用激素、外伤等原因引起的青光眼,可出现青光眼的典型症状。先天性青光眼大多由于先天的眼球发育异常,在婴幼儿出生一年内发病,可出现怕光、流泪、眼球增大等症状。”

冯庆阳提醒,如果出现眼胀、视力下降,严重者伴随同侧头痛、恶心呕吐等症状,一定要及时前往医院眼科就诊,详细检查,明确是否为青光眼。由于有的时候青光眼发病症状不明显,很多患者错过了最佳的治疗时机,从而丧失了一部分的视力甚至失明,这是医生最不愿意看到的。

### 及时进行降眼压治疗

“若确诊是青光眼,则应在医生的指导下进行降眼压及保护视神经的治疗,按时用药,及时复查。若眼压控制不良,视神经持续受损,则考虑手术治疗。”冯庆阳还建议,日常生活中,健康的生活方式可保护眼睛,比如不抽烟、不喝酒,少喝含有咖啡因的饮料。饮水要多次少量,可以多吃富含锌、铜、硒及维生素的食物,保持良好的心态,晚上不熬夜,睡前不要看手机,保障良好的睡眠质量等。

## 儿童

### 孩子眼珠常跑偏?当心患上间歇性外斜视!

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 唐艳丽

视偶尔发生,而不是持续存在,多见孩子在注意力不集中时,才会出现眼球的偏斜。

“一般情况下,家长很难在短时间内辨认孩子是否患有间歇性外斜视,但可以根据孩子日常表现来判断,如当孩子看东西不直视,即目光有时会不自觉往眼角‘飘’,或者习惯在阳光下跌起一只眼睛,显得比较畏光时,就要引起注意了。”颜建华表示。

### 七岁前手术比较好

据了解,间歇性外斜视的治疗主要包括手术和非手术治疗,其中,非手术治疗包括观察、肉毒素治疗、佩戴棱镜治疗、视觉训练等。

### 常常关灯看手机,会瞎吗?

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

高,或诱发青光眼急性发作。如果在黑暗环境中手机屏幕没有调暗亮度,长时间的强光或与环境形成很大对比度的强光,将对视网膜造成慢性光损伤,危害视力。

经常刷手机感觉视觉疲劳,可热敷眼外或眼周,有改善血液循环、缓解眼外肌疲劳和睫状肌痉挛的功效,还可以促进泪液的分泌,从而改善或消除干眼的症状和眼部不适。

“我们需要对每位病患进行一段时间的观察和综合分析,才能判断哪种治疗方式更合适。如果患儿的发病时间非常少、双眼的融合视、立体视功能较好,是完全不用进行手术的。”中山大学中山眼科中心斜视与弱视科余新平教授说。

但如果非手术治疗半年后仍没有效果,甚至出现加重,严重影响外观和立体视功能,甚至影响到心理健康,就需要考虑进行手术治疗。颜建华还补充,若选择手术治疗这一方式,一般来说,在孩子七岁之前进行比较好。且3-6岁是眼睛和视觉功能发育的关键时期,家长尤其要多加观察留意该年龄段孩子的视力状况。

庞龙表示,想要效果加倍,可用艾草等中药制成的热敷包热敷双眼,这是利用中药的温经通络、芳香开窍功效。每次热敷眼部10-15分钟即可,温度控制在38℃-42℃比较安全。儿童使用时,需在成人的监护下。皮肤过敏、眼脸有皮肤病、皮肤伤口、或是做了眼脸手术或内眼手术的人,暂时不能热敷。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 七旬大爷咳喘反复 芒种要防“人造风寒”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 郭大爷,75岁,反复咳嗽气喘一年余

郭大爷患有糖尿病、高血压等慢性疾病,长期服用降糖药、降压药。一年前不断咳嗽、咯痰,以为是老慢支又发作,图方便就自行服用了止咳化痰类中成药。今年年初咳嗽、咯痰加重,走路加快或爬楼梯就气喘,经常觉得疲倦。就诊于某三甲医院,确诊为间质性肺疾病,对

症处理后咳嗽有所缓解。入夏以来炎热潮湿,整天开空调,郭大爷的老毛病又犯了,还伴有低热。某三甲医院诊断为肺部感染,经过两周住院治疗,肺部炎症吸收了。但出院后不久,郭大爷又开始出现咳嗽、气喘等不适,胃口也很差,打不起精神,动不动就会感冒、尿尿多。

### 德叔解谜 肺脾肾虚导致

郭大爷年过七旬,咳喘日久,肺气虚弱,是脾肾逐渐衰退导致的咳嗽喘。中医认为,肺主一身之气,肾为气之根。肺肾两脏虚弱,便出现气喘,平素易感冒;肺失宣降,体内津液不能正常输送,加上脾虚失运,湿从内生,聚在一起成痰,痰浊在内,而出现咳嗽、咯痰,呈泡沫

样;另外,中医认为肾阳对人体有温煦、制约阴寒等作用,所以肾阳虚衰,就会怕冷怕风、提不起精神等。治疗上,德叔以宣肺化痰、补虚纳气平喘为主。服药2周后,咳嗽明显缓解,现在还能在楼下散步1个小时,也没那么容易感冒了。

### 预防保健 芒种时节,要与“人造风寒”和谐相处

从芒种开始,天气逐渐炎热,雷雨增多,尤其是岭南地区湿热重,很多人每天都离不开空调或风扇。但像郭大爷这类患有咳嗽喘疾的人群,此时一定要提防“人造风寒”,在空调冷风较大的场合注意防风,尽量不要整天待在空调房内。俗话说“夏

天要热着过”,此时可适当外出,略微运动或晒太阳赶走“人造风寒”。若行动不便长期卧床的哮喘患者,也不要让空调风对着吹,可开另外一个房间的空调,让“人造风寒”绕道而行。若出现鼻塞、流涕等症时,可用吹风机吹热颈部,祛风散寒。

### 德叔养生药膳房 补气平喘煲

材料:乌骨鸡半只,猪瘦肉200克,党参20克,海底椰20克,核桃仁50克,生姜3-5片,精盐适量。  
功效:补气健脾固肾,化痰平喘。

烹制方法:诸物洗净,鸡肉切块,放入沸水中焯水备用,猪瘦肉切片备用;上述食材放入锅中,加清水约1750毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

## 本期目标:角膜病科

解密地点:中山大学中山眼科中心,眼表泪膜疾病诊疗平台

大湾区医院解密



## 干眼 怎么破?

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 邵梦云 李晶

眼涩、眼痒、眼红,畏风畏光是患上干眼病的了吗?干眼检测技术那么多,必须全做还是可选单做?一份为干眼患者制定的一站式、全面的个性化诊疗方案是如何出炉的?羊城晚报“王牌大调查”栏目带你解密。

### 【案例解密】

#### 20岁男子,60岁的睑板腺

20岁的大三学生吴凡(化名),因眼睛干涩难忍、看手机屏流眼泪、怕光而到医院就诊。经医生问诊后,得知他近5年来每天打游戏都超过2小时,晚上刷手机停不下来,睡眠严重不足。于是对他进行了系列检查。

吴凡得到了一份全面的干眼

治疗方案,包括局部用药、物理治疗等专业眼科治疗,同时调整日常生活作息等。一个月后,吴凡眼睛干涩的症状得到明显缓解。复诊检查结果显示,他的睑板腺功能得到改善,泪膜稳定性显著改善,眨眼次数有效增加,脂质层厚度有所恢复。

### 【专家解密】

(Q:羊城晚报 A:中山眼科中心角膜病科梁凌毅教授)

Q:从角膜病科室开辟出眼表泪膜疾病诊疗平台,是否说明干眼已成“流行”眼病?

A:是的。尤其是现代人长时间使用智能手机、电脑等加重了用眼负担,保守估计,我国每5个人里就有1个干眼患者。若感觉到眼涩、眼痒、眼红、迎风流泪、怕光等,很可能是患上了干眼,应到医院做进一步检查。

Q:干眼患者多伴有睑板腺功能障碍,有哪些对症治疗的治疗方法?

A:我们会根据患者的睑板腺功能障碍的程度和类型个性化定制治疗方案。诊疗平台针对睑板腺功能障碍配备了国际一流的诊疗设备。除了各种缓解症状的人工泪液和促进泪液分泌的药物,还有原创新型的干眼中药熏蒸、成熟精准的强脉冲光治疗以及最新“黑科技”睑板腺热脉冲治疗等。

Q:应如何预防干眼?

A:正在看这篇文章的读者此刻就要记得眨眨眼啦!建议您:减少用眼时长,可用20-20-20原则保护视力,即用眼每20分钟向20英尺(6米)外的地方远眺20秒;多眨眼、有效眨眼,即眼睛完全闭上再睁开;可在工位前放置加湿器;慎用“网红眼药水”;放松心情、改善睡眠质量、坚持运动等。若出现明显干眼症状且休息后仍未缓解,及时到正规医院进行检查、治疗。

Q:中山眼科中心干眼与眼表疾病门诊最强“秘密武器”是什么?

A:中山眼科中心连续12年在我国医院专科声誉排行榜眼科排名第一,是眼科学国家重点实验室所在单位。“眼表泪膜疾病诊疗平台”是依托我国角膜病领域成立最早、在国内外深具影响力我院角膜病科成立的全国首个这类平台。