

每5个人就有1个干眼渐成“流行病”

专家提醒,要多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5,现在基本占到1/3甚至是一半,原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大,而且是不断增加的,连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到,中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率大约在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患病,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多位业内人士表示,当前的干眼

发病率无疑比十年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下,我们的眼球角膜表面覆盖着一层泪膜,泪膜有三层结构,从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层,它们共同保证泪膜在眼表的稳定性,对眼表起到湿润、保护作用。当各种原因导致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤,并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受:“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病,甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重,后来甚至出现怕光、流泪,一看电脑手机眼睛就疼,点眼药也无法缓解,严重影响正常生活。”

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响,近视镜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能造成干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及,一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭,一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时以上,这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用,

也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出,一些年轻人习惯配戴隐形眼镜,一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”,还有孩子为矫正近视配戴的“OK镜”,在医学上都属于角膜接触镜,长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动,破坏眼表微环境,导致炎症,引发泪液改变造成干眼。此外,隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂,长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好玩妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示,像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底,容易遮挡到睑板腺的开口,使睑板腺分泌更加不顺畅,影响到泪膜造成干眼;而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术,可能会影响到眼睑的闭合,带来泪液动力学的改变,加大干眼的风险。



干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地说就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中,一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带,频繁使用,短时间内可以缓解眼部干涩,但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出,一些眼药水并不对症,很多眼药

水还含有防腐剂,长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用,但一些人以为温度越高,持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟,眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说,通常干眼患者的不适症

状都可以通过调整用眼习惯和相应的医疗手段得到改善,患者和家属无须过于焦虑,“最重要的还是正确理解干眼,并在日常生活中注意用眼习惯,干眼的防治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒,要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动,尤为重要的是,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次-15次,每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。

延伸阅读

专家建议:

不同年龄段“呵护”眼睛有侧重

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。专家认为,不同年龄段的眼健康主要问题各有不同,管理也应各有侧重,提倡全生命周期呵护眼健康。

6岁前应着重关注远视储备,重视弱视斜视筛查。天津市眼科医院视光中心主任李丽华介绍,6岁前儿童眼健康保护重点,是对眼睛先天性疾病和弱视、斜视等眼病的筛查以及近视预防。其中,3岁前最好到医院做一次全面的视力检查,如弱视在3岁前治疗效果最好,年龄越大治疗效果就会打折扣。此外,如发现儿童弱视形成的警报信号,应及时去检查排除。

对于近视的预防,李丽华建议家长关注孩子的“远视储备”。0到6岁的儿童视力发育尚不完善,存在一定的生理性远视,这被称为“远视储备”,其消耗速度决定了孩子是否过早发生近视,可

以通过户外活动、坐姿、用眼习惯等行为方式干预。

6岁至18岁之间,应注重控制屈光不正。“6岁到18岁间眼健康管理重点包括视功能异常、近视等屈光参差、远视、散光、弱视、斜视等,其中近视防控是该年龄段的重中之重。”李丽华说,这一时期的眼健康管理对成年后的眼健康极为重要。

李丽华强调,该年龄段的近视儿童青少年要重视和积极预防高度近视。高度近视不是简单的屈光度数增加,还会对眼健康产生更长期的危害,导致白内障、青光眼等眼部疾病的发生概率明显增加,眼底病理性改变概率明显增加,如视网膜裂孔、出血等。

18岁到40岁之间,是视疲劳高发期。李丽华说,视疲劳现已成为青壮年人群最为常见的眼科疾病,可能会加速视觉功能退化,导致眼睛过早出现老花眼。“视疲

劳与干眼症、结膜炎的症状相似,极易误诊,应通过多种检查找到引起视疲劳的病因。”李丽华说,视疲劳的预防首先要有正确的屈光矫正,其次要有良好的用眼环境、用眼习惯和全身状态。

而40岁后将进入老视管理。“40岁以后人眼功能逐渐衰退,老花是很多人的第一感受。随着年龄的增大,白内障、青光眼等眼病发病率也开始上升,对视觉健康造成极大威胁。”李丽华说,建议定期进行包括视力、裂隙灯、眼底照相在内的眼部体检,实现眼部高发疾病的早发现早诊早治。户外活动时最好佩戴太阳镜减少紫外线伤害,日常要减少屏幕的使用时间等。

“呵护眼健康应贯穿全生命周期,主动自觉爱眼护眼,走出守护视力的误区,才能够有效提高眼健康水平。”李丽华说。

(新华社)

(上接A01版)

只有植根本国、本民族历史文化沃土,马克思主义真理之树才能根深叶茂。

“在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的进程中,如何构建中国式现代化的文化形态?习近平总书记在讲话中给出了鲜明答案。”武汉大学马克思主义学院院长沈壮海说,“‘第二个结合’的提出,凝结着党领导人民百余年的奋斗经验,更揭示了在新时代建设社会主义文化强国、铸就社会主义文化新辉煌的方法论。”

沈壮海说:“我们要深入学习领会总书记的最新阐释,从中华民族世代代形成和积累优秀传统文化中汲取营养和智慧,引导更多学生带着对中华文化生命力、创造力的高度信心,延续文化基因,萃取思想精华,共同创造属于我们这个时代的新文化。”

陕西历史博物馆内,一件件珍贵文物浓缩数千年文明绚烂之美,吸引众多游客前来参观。馆长侯宁彬第一时间带领全馆工作人员学习了习近平总书记重要讲话。

“总书记的重要讲话令我们真切感悟到,正是‘第二个结合’,让我们能够在更广阔的文化空间中,充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源,探索面向未来的理论和制度创新。”侯宁彬说,“博物馆是中华优秀传统文化与百姓大众交流的窗口。我们将继续通过更有质量的展览和开放活动,向观众讲好文物故事,以创新创造激活传统文化、以时代精神赓续中华文脉。”

更好担负起新的文化使命

夏日,湖南大学岳麓书院古木参天,绿荫如盖。千年学府中,无论是“学达性天”的期许,还是“实事求是”的古训,都记录着中华文化源远流长、烛照古今的思想光华。

习近平总书记的重要讲话,令岳麓书院党委书记陈宇翔深感重任在肩:“身处伟大新时代,岳麓书院将进一步加强对中国优秀传统文化的研究与阐释,切实把马克思主义思想精髓同中华优秀传统文化精华贯通起来,不断在理论发展上作出新的阐释,推动文化繁荣,建设文化强国。”

习近平总书记指出,中华文明具有突出的包容性,具有突出的和平性。总书记的讲话,给予福建泉州海外交通史博物馆馆长丁毓玲莫大的鼓舞。

“今年是共建‘一带一路’倡议提出十周年,越来越多的人来到泉州海交馆参观研学。”丁毓玲说,“作为文博工作者,我们要以更饱满的热情投身文化传播工作,为人民群众提供丰富多彩的文化产品,在实际岗位上以点点滴滴的努力,担负起我们在新时代新的文化使命。”

奋进新征程,不断培育和创造新时代中国特色社会主义文化,要坚持守正创新。

今年傣族泼水节前夕,云南耿马县民族歌舞团创作的泼水舞走红社交网络。舞曲吸纳马鹿舞、白象舞、象脚鼓舞等当地非遗元素,同时创新艺术形式,加入流行音乐元素,呈现轻松欢快的律动风格,广受年轻观众喜爱。

“习近平总书记说,要坚持守正创新,以守正创新的正气和锐气,赓续历史文脉、谱写当代华章。这为我们实现传统文化创造性转化和创新性发展进一步指明了方向。”耿马县民族歌舞团负责人王峰表示,今后,他和团队将立足守住优秀传统文化根脉,不断探索和创新传统文化的现代表达方式,力争打造出更多留得下来的文艺精品,在新时代谱写更加生动的文化传承发展新篇章。

(新华社)

推广

农行南海分行以“融资+融智”搭建金融服务东西部协作“连心桥”

沿着贵广高铁一路向前,越过桂林的山山水水,就来到黔东南苗族侗族自治州。在这里,农行南海分行以“融资+融智”,搭建起金融服务东西部协作、促进乡村振兴的“连心桥”,让古老的苗寨山更青、人更美。

地处大湾区腹地的农行南海分行,积极发挥服务“三农”作用,坚持以高质量金融服务巩固脱贫攻坚成果、支持乡村振兴,不断加大与粤黔东西部协作的信贷支

持、人才支持力度。大力支持佛山市对口帮扶黔东南州的产业项目——佛黔产业园一期项目建设。近日,农行南海分行该项目提供1.5亿元授信支持,并实现首笔投放。

“项目建成后,园区将依托从江县特色药材资源和农副产品,重点引进食品加工产业、大健康产业、家具制造产业、电子电器制造及上下游配套服务产业,可以为当地群众带来更多就业机会,



▲农行南海分行服务团队到项目现场实地调研。

同时吸引外来人才回归。”园区项目相关负责人表示。

为支持项目建设,农行南海

分行通过深入调研,全面了解当地经济环境、行业分布特征等情况,通过“跨省联动+实地考察”方式,高效为佛黔产业园项目制定1.5亿元综合金融服务方案(其中南海分行授信1.1亿元,贵州分行授信4000万元),并完成首笔资金投放。

要巩固脱贫攻坚成果,促进西部乡村振兴,资金支持是关键,人才支持是核心。农行南海分行“融资+融智”双轮驱

动,将金融正能量输送到黔东南地区。2021年,该行积极响应农总行“双百”计划,向黔东南地区派出交流干部。时任农行南海里水支行副行长的黎伯伟同志来到贵州黔东南榕江县,将服务送进千家万户。两年来,他的足迹踏遍榕江县19个乡镇,为被帮扶县支行争取银团贷款6.75亿元,发放乡村建设贷款3.70亿元,发放乡村产业贷款6345万元,向251户村民

发放“富民贷”4320万元,推动当地农村产业发展,促进村民致富。黎伯伟同志也荣获2022年度粤黔协作工作先进个人奖。

金融春风起湾区,一路吹拂黔东南。农行南海分行将继续深耕“三农”服务领域,进一步发挥好金融服务优势,用实际行动擦亮“农”字招牌,为促进东西部协同发展贡献更多金融力量。

(江宛霖 颜于林)