

# 盯着电子屏幕工作、追剧 “石头”竟然长到眼睛里

□本报记者 张帅  
通讯员 张世杰

眼睛干涩发痒,像是混入了小沙子,看东西模糊不清,用眼药水也无济于事。如果你有以上这些症状,有可能是眼结石,正在你看不到的地方生成。



## 听说过眼结石吗?

26岁的苏女士在某媒体从事编辑工作,每天工作需要对着电脑显示屏长期用眼,但偏偏她又还是一个追剧迷。

苏女士每天下班后,回家先要喂孩子吃饭,陪孩子玩,最后把孩子哄睡后,也临近夜里11点,她就开始利用唯一的空闲时间追剧,一般要看到凌晨两三点,有时甚至要看十几集。最近她总是感觉眼睛里有异物,眼睛干涩发痒,看东西时觉得模糊不清,用过眼药水后也无济于事。

前不久,她晚上开车从单位下班回家的时候,连红绿灯都看不清楚了。第二天,她来到医院,得知自己得了“眼结石”。最后,医生帮她把眼里的结石挑了出来,类似黄白色的小点,像碎米粒一样,一共花了半个小时。

福州东南眼科医院中医眼科主任肖国武说,眼结石并非真正的结石,而是眼睛结膜内脱落的上皮细胞和退行性细胞等的凝固物,一般不会钙化,多为慢性结膜炎、长期干眼等导致。

眼结石初期,往往没有什么症状,也不会引起人们的注意,一般情况下,只要观察就好,或滴些消炎滋润的眼药水即可;然而眼结石一旦变大或突出结膜表面,造成异物感明显,摩擦眼球,引起角膜擦伤,或者导致眼球红肿布满血丝,出现刺痛感时,可到医院行结石剔除治疗。

## 眼结石爱找这些人

### 1.过度用眼

眼结石常见于干眼症患者,平时长时间近距离用眼,比如电脑办公、熬夜玩手机,导致眨眼次数不足,泪液质量不够高引发干眼症,再加上不注意用眼卫生,就很容易引发眼结石。

### 2.常化眼妆

眼结石的患者中有一部分是有化妆特别是化眼妆习惯的女性。其实化妆本身不是导致眼结石的主要原因,真正导致眼结石的是卸妆没有卸干

净或者在化妆时让化妆品进入了眼睛。

### 3.常戴隐形眼镜

软性隐形眼镜镜片和结膜角膜接触面积较大,会刺激眼睑导致分泌物增多,一旦小颗粒或者灰尘进入眼睛,就会和眼内物质及分泌物结合,日久易形成眼结石。由于眼结石比沙子要小得多,初期往往难以察觉。所以有佩戴隐形眼镜的朋友在日常生活中一定要注意眼部卫生,小心灰尘入眼。

## 如何预防眼结石

虽然眼结石的治疗比较简单,但由于眼结石往往是由眼部炎症引起的,在炎症没有完全消除的时候,只将结石剔除,治标不治本,患者稍不注意,眼结石还会复发。因此治疗眼结石的重点是预防眼睛炎症。

对于一般人,平时要注意用眼卫生,防止异物进入眼睛,在大风天出门可戴墨镜防风防沙。

对于隐形眼镜佩戴者,在验配眼镜时要详细咨询医生、检查眼睛是否适合佩戴隐形眼镜,要注意定期给镜片进行消毒保养、除蛋白,定期检查眼睛,若发现眼睛有任何不适症状,应立即停止佩戴。

女性应尽量少给眼部化浓

妆。如果出于必要,卸妆时要注意眼部清洁,卸妆后可以用热毛巾敷眼或用蒸汽蒸一下,能缓解眼部炎症,从而降低眼结石的发生几率。

平时有眼睛干涩症状的朋友可以用热毛巾敷下眼部,缓解眼部疲劳和眼部干燥症状,预防眼结石。

此外,肖国武特别指出,中医眼科学理论认为,胞睑对应于脾胃,睑结膜内结石多为风热之邪客于脾经,壅于胞睑,郁久化热,瘀阻睑里所致。他建议,眼结石患者可服用清心健脾解热的中药制剂,也可通过眼部中药雾化、熏蒸治疗,对减少结膜结石产生、延缓其病症发展有帮助。

随着电子产品的普及,不仅大人们离不开手机等电子产品,儿童接触电子产品的年龄也越来越低,从而导致全国青少年儿童近视率居高不下。预防青少年儿童近视,家长应做好以下几件事。

**培养良好的用眼习惯** 不论是读书、画画,还是看电视、玩手机,家长都应该严格控制好时间。具体时间可根据不同年龄而定,年龄越小,时间应该越短,且每半个小时让眼睛休息一下。年龄稍大的孩子应每天做眼保健操,以缓解眼部肌肉的松弛状态。

**掌握正确的用眼姿势** 儿童看书、写字的时候,家长要督促养成正确的用眼姿势,做到“三个一”,即眼睛离书本一尺,胸离桌子一拳,手离笔尖一寸。

**减少使用电子产品时间** 尽量减少孩子花在电子产品上的时间,多培养动手能力,多参加户外运动,接触绿色的大自然,多看一些花草绿树植物,均可以缓解眼部疲劳,防止近视。

**补充营养** 在平时生活中注意多给儿童补充富含叶黄素、维生素B<sub>2</sub>、维生素C和维生素E、含铬和含钙的食物,有助于促进儿童视力发育,提升儿童视力,预防近视。

**坚持户外运动** 督促孩子多到户外活动,多晒太阳。晒太阳有助于视网膜释放一种减缓眼睛轴向增长的化学物质,可以预防儿童近视。

(湖南省儿童医院眼科 陈婷)

预防近视从良好用眼习惯开始

# 百岁老人“诞下”十余斤巨大卵巢囊肿

□本报记者 廖小勇  
通讯员 苏惠红

近日,现年百岁的郭奶奶终于在漳州市中医院妇产科成功摆脱了腹中“孕养”一年多、足足有十余斤的巨大卵巢囊肿。

## “孕养”肿瘤一年多

郭奶奶十余斤的巨大肿瘤不是一两日养成的,早在一年多前,她的腹部便开始缓慢隆起,因为老人患有多种基础疾病,家人以为是缺乏运动,正常的发胖现象,并没有在意。直到近期,郭奶奶的病情突然急剧恶化:腹部隆起

日渐明显,吃不下饭导致严重营养不良;由于压迫无法卧床且影响呼吸,有时一坐就是一整夜;反复腹胀腹痛,肚子硬邦邦……

家人急忙带着她到漳州市中医院进行检查。只见郭奶奶的肚子从剑突到耻骨浑圆,像怀了一个足月的胎儿,接诊的医生说:太大了,这着实把我吓了一跳。

## 成功“卸货”

妇产科主任叶南芳接诊后,制定了详细的手术方案和应急预案。

“手术从技术方面讲是很成

熟的,主要难点是患者为百岁老人,我们既要防止术中意外的发生,也要预防术后可能出现的并发症。”叶南芳主任说。

2020年12月29日,郭奶奶被推进了手术室,切开腹部皮肤,右卵巢一直径约30cm的囊性肿瘤跃入眼帘。

术后第一天郭奶奶就能喝些粥,第二天便下地活动了。老奶奶于2021年1月4日痊愈出院。

**常见的肿瘤,但早期不易被察觉**

叶南芳介绍,卵巢肿瘤是妇

科常见肿瘤,可发生在任何年龄,早期不易被察觉,随着病情发展,才可能出现腹痛腹胀、腹部包块压迫症状等,或者可能出现扭转、破裂、感染甚至恶变。

## 提醒:

最好的预防就是建立健康的生活方式:要注意自己和伴侣的个人卫生;多吃高纤维食物;学会自我调节情绪,减轻生活中的压力,尽量保持舒畅稳定的心情。同时,还应定期到正规医院做体检,特别是家族中有肿瘤遗传史的。