

经常揉眼睛？快停下

专家提醒：小心这些眼病

□本报记者 林颖 制图 思意

常揉眼睛的背后隐藏着这4种眼科疾病

1 过敏性结膜炎

人们最常会因为眼睛痒而揉眼睛，一般眼睛痒多为过敏性结膜炎，它有明显的季节性，特别会在春暖花开时节发作，同时伴有鼻子发痒、流清鼻涕、打喷嚏等症状。

2 干眼症

长时间过度用眼会导致眼睛干涩不适，一些人也会忍不住揉眼睛，或用力眨眼。

3 视力问题

近视或远视人群往往会因为看不清而揉眼睛，觉得揉一揉可以看得更清楚些。

4 倒睫

一部分人的睫毛会倒着向内生长，触碰到眼珠时就会产生异物感，让人忍不住揉一揉。

用这些方法替代揉眼睛

01

多数过敏人群是对尘螨过敏，应对过敏性结膜炎的问题：

首先要把家里卫生弄干净，夏季每周清洗一次空调滤网，每个月深度清洗一次空调。注意多通风，勤洗被子，勤晒枕芯。



同时尽量多参加户外运动，比如跑步、打球、游泳、健身，提高抵抗力，对缓解过敏症状都是有幫助的。

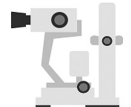
02

平时生活中要控制用眼时间，多做眼睛按摩，补足水分。



03

因看不清东西而揉眼睛，要尽快去配眼镜。如果有散光或是有弱视，则要在医生指导下进行专业验光，然后选择合适的眼镜。



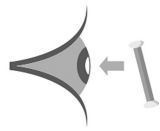
04

有倒睫问题人群要经常把那些异常生长的睫毛拔掉，如果倒着长的睫毛比较多，就需要手术处理。



05

若有异物入眼，不严重的可以闭上眼睛，等待眼睛自动分泌泪液进行“冲刷”，还可以使用经过消毒的医用棉签轻轻沾出，或使用干净的清水冲洗，如果症状严重一定要及时就医。



健康大使 科普专栏

健康人人参与 八闽代代受益

林泰南

副主任医师

福建省级机关医院眼科



邀您一起关注“福建卫生报”



揉眼的后果很严重

揉眼睛容易增加角膜的压力，经常搓眼睛对于角膜的损伤是比较大的，会加深散光度数。



对于有眼疾的患者来说，常揉眼睛还会引起一种很严重的眼科疾病——圆锥角膜，它会导致严重的不规则散光及高度近视，视力严重下降。



长时间搓揉眼睛还会引发**睑板腺功能障碍型干眼症**，导致眼睛干涩不适、眼红、视力疲劳、异物感等症状。



另外，我们的手上常常会携带各种病菌，它们会通过揉眼睛的动作进入眼中，引发眼睛感染。



假如眼睛进了沙尘，这时用手去揉，那么原本光滑的角膜可能会被带棱角的沙尘磨出划伤，影响视力。如果角膜损伤严重，甚至引起**角膜炎**。



躲进空调房打游戏，引发眼睛痒不停

□本报记者 张帅
通讯员 张世杰

随着气温越来越高，大家在空调房里的时间也越来越长。不少人就发现，自己的眼睛莫名其妙痒起来，一揉就又红又肿。

玩游戏时眼睛痒

高考考了个好成绩的陈源(化名)，热爱电竞游戏，现在隔三差五就和同学相约到网吧“开黑”。数日前，陈源在玩游戏时感到眼睛痒，便下意识地用手去揉搓，却越揉越痒。休息时，他到洗手间一照镜子，发现眼睛已经布满血丝，从内眼角开始整个眼白浮肿了起来，十分吓人。

陈源赶忙到东南眼科医院就诊，该院中医眼科肖国武主任接



诊后，判断可能是空调房里的尘螨导致过敏性结膜炎发作。

据了解，暑期刚刚开始，东南眼科医院接诊了多名这样的患者。

“暑期，天气炎热，大家都待在空调房里，尘螨过敏导致过敏性结膜炎的患者明显增加。”肖国武主任说，空调的滤网里积累了

大量的灰尘和螨虫，都是会引起身体不适的过敏原。打开空调后，房间处于密闭，空气不流通，眼睛一接触这些过敏原，就很容易发生过敏反应。此外，一些公共场所细菌较多，手指接触后再揉眼睛也会容易引起不适反应。

这些人容易中招

过敏性结膜炎的发病有一定的时间性。“十几年前我刚刚从医，大部分过敏性结膜炎发病，是在春天气温回暖的花粉季节。这几年，夏天大家在空调房里待的时间越来越长，也是过敏性结膜炎的高发期。”肖国武主任说，体质差、年龄小、不注意用眼卫生，喜欢揉眼睛的人，都是过敏性结膜炎的高发人群，这个季节要特

别注意。

另外，因为眼睛和鼻子的黏膜是相通的，所以一些过敏性鼻炎的患者也容易发生过敏性结膜炎。

眼睛痒的中医疗法

中药超声雾化治疗 像做药浴一样，通过眼罩，利用超声波导入药液直达角结膜表面，比起单纯的点眼药水，能够更好地让眼睛吸收药物。

提醒

在眼睛发干、发痒时，不要用手揉搓，这样容易让细菌进入眼睛，或加重刺激反应。可以用冰袋或者冷毛巾进行冷敷，减轻瘙痒感。如果无法改善，应该及时到医院就诊。