

眼睛“缺水”? 警惕夏季干眼症

厦门眼科中心干眼中心再升级,迈进干眼精准诊疗新时代

晨报记者 马丽
通讯员 梁亦亘

你是不是每天使用手机、电脑等视频显示终端的总时长远超8小时?每天平均睡眠时间是不是不足5小时?是不是喜欢吃高脂的食品、喝浓茶咖啡?是不是喜欢配戴隐形眼镜、化很浓的眼妆?可能你还没留意到这些生活中习以为常的行为,会让你的眼睛有异物感、干涩感及疼痛感等,这些症状正是干眼症的表现。

据悉,从目前干眼症的患病人群来看,中青年、老年人等群体是“主力军”,然而针对这一慢性眼病,能引起重视且通过科学合理的管理手段进行防治的人只占少数。为此,厦门眼科中心从患者需求出发,精准“把脉”,推出“365天拯救干眼行动”;五缘院区增设干眼中心和思北干眼中心,一同为患者提供更舒适、便捷的“一站式诊疗服务”。

温馨提醒

干眼症夏季高发 更需注重“养眼”

据了解,每年夏季都是干眼症发病的高峰期,这是为何?吴护平教授分析,炎炎夏日,大多数人都待在空调房里待太久,空调房里干燥,加上长时间盯着电脑等电子屏幕,眨眼的次数减少,久而久之就容易出现视物疲劳、眼红、畏光、眼睛干涩等现象。

因此,吴护平教授提醒市民:合理用眼,劳逸结合。他说:“使用空调时要注意定时开窗通风;经常眨眼为眼部保湿,以减少眼部水分的蒸发;长时间对着电脑工作的人群,最好做到每小时休息10分钟至15分钟,休息时可以远眺或做视力保健操;平时多吃蔬菜、水果等维生素C、维生素E抗氧化物质含量较高的食物,如胡萝卜、猕猴桃、枸杞等;保持充足睡眠,尽量少熬夜。”

(记者 马丽)

A 把握患者需求 做眼睛的“私人教练”

资深媒体人林林(化名)患有中度干眼症,一方面由于工作原因免不了戴隐形眼镜、化眼妆、长时间使用电子设备,另一方面则是到院治疗的时间“三天打鱼两天晒网”。对此,她直言,“如果能有敦促我注意科学用眼、并及时进行治疗的‘私人教练’就好了。”

据大量的流行病学研究证实,干眼症的发生与人们的生活方式和行为习惯密切相关。《中国干眼专家共识:生活方式相关性干眼(2022年)》中将生活方式相关因素纳入干眼的发病原因和危险因素中,这意味着从生活方式中找到干眼症的发病原因,提高干眼症的认知并进行健康生活方式的自我管理,有利于针对干眼症这一慢性病做有效的自我预防,以引导患者形成长期健康护眼的好习惯。

从患者需求出发,精准“把脉”,厦门眼科中心推出“365天拯救干眼行动”。据悉,该项目依托厦门眼科中心干眼新媒体平台和网络服务系统,督促干眼症患者养成每天做1次润眼操、冷/热敷双眼的习惯,通过每周1次的干眼知识进行自主科学预防,每月至少1次的眼部理疗和半年1次的干眼检查,为患者提供365天贴心的眼部健康管理。该项目旨在呼吁广大群众重视干眼问题,从生活中的每一个小习惯开始,做自己健康的第一责任人。

“365天拯救干眼行动”一经推行,林林便按定制的计划行动起来,改变不良习惯,少喝酒,尽量早睡,减少隐形眼镜的配戴时间……慢慢地,她发现干眼的症状得到了缓解,“没想到这些小习惯,就能达到精准滋润、事半功倍的效果。”



面对疑难眼症,中国工程院院士谢立信教授率队看诊。

B 引领示范作用 打造眼健康生态圈

目前,干眼症已经成为紧随屈光不正之后的常见眼部疾病,因其发病机制复杂、症状多样,所以干眼症的诊断需进行科学系统化的区分,才能进行有针对性的规范化诊疗。

为规范化干眼症诊疗,助力慢性眼病管理下沉基层,厦门眼科中心以干眼门诊为核心,以强化持续规范化诊疗为根本,成立了干眼中心。干眼中心可实现泪河高度、泪膜破裂时间、脂质层分析、睑板腺功能、螨虫检查等专业项目的检查,从而判断患者的干眼症类型,同时通过眼部熏蒸SPA、睑板腺热敷按摩、OPT强脉冲光治疗、泪小点栓塞和Lipi-Flow睑板腺热脉动治疗等诊疗设备,为患者提供专业、科学的诊疗服务。

干眼症属于慢性疾病,影响患者的视觉质量、生活品质,甚至

是心理健康,因此持续强化治疗,让患者养成自我预防、护理的习惯尤为关键。厦门眼科中心还成立了干眼慢病管理防控中心,以期增强群众眼健康意识,提高慢病管理认知。

据悉,厦门眼科中心干眼中心再次升级,五缘院区增设干眼中心。思北和五缘两大干眼中心的开放,将很大程度上缓解患者看病难、排队难的问题。升级后的干眼中心在环境和区域规划上更合理,能提供更舒适、便捷的“一站式服务”,满足干眼患者定期就诊的诊疗需求。

厦门眼科中心眼表及角膜病中心学科带头人吴护平教授表示,干眼疾病的形成具有积累性,治疗过程具有长期性的特点。但通过有效的慢病管理模式,辅以“365天拯救干眼行动”计划,每个人都能为自己建立眼健康的生态圈。



第三届鼓浪屿干眼论坛上,“365天拯救干眼行动”正式启动。

汇聚院士级智慧 推进高质量发展

厦门眼科中心眼表及角膜病中心成立20余年,是国家及省级临床重点专科、省市院士工作站和省眼表与角膜病重点实验室。中心云集了中国工程院院士谢立信教授、原亚洲干眼协会主席刘祖国教授,眼表及角膜病中心学科带头人吴护平教授,及多位眼表、角膜病专家,打造了一个集科研、临床、教学为一体的高质量“干眼中心”。该中心凭借多年的临床实践经验,创新科学的诊疗模式,规范有效的诊疗成果,荣获“全国干眼诊疗示范中心”“全国干眼药物治疗示范中心”等多项荣誉。

迈进干眼精准诊疗的全新时代,厦门眼科中心眼表及角膜病中心仍将以开拓创新为抓手,聚焦干眼慢病管理防治重点,创建以人为本的健康服务新生态,依托“干眼中心”“干眼慢病管理防控中心”两大引擎,加速驱动全民眼健康发展水平稳步前进,为持续推进我国眼健康事业高质量发展输出强劲动力。



中国工程院院士谢立信教授(右七)和厦门眼科中心干眼中心部分医护人员合影。