

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防干眼呢？

答：干眼的发生与生活方式密切，预防措施主要包括以下几点：

(1) 坚持健康用眼习惯：①记住“20-20-20”护眼原则；②不需要看屏幕时可以闭上双眼，进行“盲工作”练习；③眼睛疲劳时还可以做眨眼练习——轻闭眼 2 秒，再次轻闭眼 2 秒，然后紧闭眼 2 秒，睁眼 2 秒，每次 1 分钟。

(2) 睡眠充足：调整情绪，改善睡眠质量，养成规律睡眠习惯。白天睡眠时间少于 30 分钟，避免午后饮用咖啡、茶或酒等。

(3) 规范佩戴隐形眼镜：养成良好的戴镜和护理习惯，定期进行眼部检查。如果眼睛出现干眼症状，记得摘下隐形眼镜。

(4) 正确进行眼部化妆：注意眼部卫生，避免将化妆品涂抹到睫毛根部，及时有效卸妆。如出现干眼相关症状，应停止或尽量减少使用眼部化妆品。

(5) 戒烟并脱离被动吸烟环境。

(6) 做好户外防护：户外活动时应戴防紫外线的墨镜，避免阳光直射眼部。

(7) 保持环境湿润：长时间在空调房里生活、工作时，可以使用加湿器，戴湿房镜，或者遵医嘱使用人工泪液。

(8) 提倡科学膳食：推荐地中海饮食结构，提倡每天摄入一定量的微量营养素，如维生素、类胡萝卜素、微量金属元素和 ω -3 脂肪

酸，天然食物应以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮等为主。避免长期食用脂肪含量较高的食物，如坚果、肥肉、动物内脏、奶油制品等。

(9) 定期眼部检查：长期戴隐形眼镜、更年期女性、老年人，以及患有干燥综合征、类风湿关节炎、糖尿病、甲状腺功能异常、维生素 A 缺乏等全身性疾病的患者要定期进行眼部检查。

问题 2：人工泪液可以长期使用吗？

答：人工泪液在适当的情况下可以长期使用，特别是对于因自身泪液分泌不足而经常感到眼睛干涩的人来说，是一种有效的缓解方法。然而，如果滥用或不当使用，则可能引起眼部不适或其他并发症。特别是含有防腐剂的人工泪液，长期使用可能会对眼角膜造成伤害。因此，如果需要长期及高频率（如每天 6 次以上）使用人工泪液者，应优先选择不含防腐剂的单支装产品或在医生指导下使用。

问题 3：如何居家做眼部热敷？

答：眼部热敷是一种简单有效的缓解干眼和眼部疲劳的方法，具体如下：

(1) 热毛巾热敷：取一条清洁的毛巾浸泡在 40~45℃ 的热水中，稍热但不会觉得烫，取出来后不要拧得太干，立即热敷在眼睛部位，头向上仰，双眼轻闭，保持 10~15 分钟，一天 2~3 次。

(2) 蒸汽热敷：将热水放入杯中，双眼对准杯口上方，温度不宜过高，距离以能忍受温度为宜。

(3) 眼罩热敷：选择贴合度好的热敷眼罩，眼罩贴紧眼睛，以免影响热敷效果。注意一定要选择正规厂家，质量合格的产品。

(4) 注意事项：热敷前应先用儿童无泪配方的沐浴液将睑缘清洗干净。每次热敷最多不要超过 15 分钟，长时间热敷可能会造成“低温烫伤”。如眼球充血，炎症重者，采用冷敷法缓解症状。如干眼严重，可先去医院做睑板腺按摩、疏通，之后再热敷。

问题 4：如何居家做睑板腺按摩？

答：睑板腺按摩是一种有效缓解干眼症状的方法，可以通过以下步骤在家进行按摩：

(1) 用物准备和清洁：洗手、洗脸，确保手部、面部及眼部的清洁。

(2) 热敷：使用热毛巾或热水袋局部热敷双眼 10~15 分钟，有助于软化睑板腺内的分泌物，使其更容易排出。

(3) 按摩：闭上双眼，右手食指拉紧右眼眼皮，左手食指指腹从上往下滑动至睫毛根部，从眼角至眼尾。下眼睑则从下往上按摩。另外一只眼睛按照相同的方法交替进行。按摩结束后，如果眼部有分泌物，可以用棉签轻轻擦拭睫毛根部。

(4) 注意事项：按摩时力度不宜过大，避免过度压迫眼球；按摩前后仔细清洁眼部及做好手卫生，以防止眼部感染。对于中度以上患者或自行按摩效果不佳的患者，应由医护人员进行按摩。

问题5：多喝水能缓解干眼吗？

答：多喝水对于大部分的干眼患者是不起作用的，即使有，作用也有限，只有一些泪液分泌不足的患者可能有微弱的效果。干眼是多种因素导致的慢性眼表疾病，实际上是泪膜出现了问题。泪膜是覆盖在角膜表面一层稳定的泪液膜，可以保持眼睛湿润，同时为眼睛提供物理和生化屏障。如出现眼干、眼涩、睁眼困难等干眼症状，请立即去正规医院眼科就诊，医生会根据干眼的类型、程度、病因、生活用眼习惯等制定个性化的诊疗方案。