

建议学生们定期到眼科进行专科检查，至少一年一次。

这些“护眼大法”真的有用吗

文◎韩崧



韩崧，首都医科大学附属北京同仁医院眼外伤科副主任医师，擅长处理各种复杂性眼底疾病，如糖尿病视网膜病变、黄斑类疾病、视网膜脱离、眼底出血、复杂性眼外伤等眼科疾病的治疗。兼任中国医学装备协会眼科专业委员会委员、中国医师协会养生专业委员会委员、中国药理学学会临床药理学专业委员会委员等。2022 年获得“人民名医”称号。

愉快的寒假结束了，孩子们开始了新学期的学习生活。读书、写字、上网课……每天，孩子们的双眼都在辛苦地工作着，家长们都在无奈地担心着。于是，有些保护眼睛的方法就这样在家长群渐渐流传开来。这些方法到底是安慰剂还是特效药呢？

眼药水

用眼过度的人最多的感觉就是眼睛干，严重的还可能发展成干眼症。干眼症需要到医院眼科进行专门检查才能确诊，最常用的检查项目是泪液实验。而治疗干眼症的眼药就是人工

泪液。有很多人乱用眼药水，比如抗生素眼药水，甚至各种网红眼药水。这些不但不能起到治疗作用，还会造成很多负面影响。所以，发现眼干后，应该到医院就诊，根据原因选择合适的眼药水，而不是擅自乱用药物。

眼药水都是有保质期的，一般眼药水的保质期是两年，这是由于大多数眼药水都含有防腐剂，可以抑制细菌生长。当然，眼药水开封后，应该在一个月內使用完，超过一个月最好不要再使用了。有的眼药水不含防腐剂，最常见的就是人工泪液。由于没有防腐剂成分，所以这类眼药水的保质期和开封后的使用期很短，大家一

定要严格按照使用说明或者按照医生和药剂师的指导应用。

眼药水有不同的包装，没有防腐剂的眼药水可以选择独立包装。有无独立包装也可以作为大家选择眼药水时，判断其是否有防腐剂的一个依据。虽然眼药水中的防腐剂含量很低，但由于防腐剂会进一步加重干眼症，所以干眼症患者需要避免选择有防腐剂的眼药水。

洗眼液

在网络平台上，随处可见包装精致的洗眼液类产品。据说，洗眼液能清除眼睛里的灰尘等杂质，起到清洁眼睛的作用。这个说法听起来似乎挺有道理，所以很多家长会给孩子天天洗眼。

其实我们的眼睛在正常状态下没有必要清洗。除非患有某种疾病，比如眼睛有严重的炎症、发生化学烧伤时，才需要洗眼。但这些洗眼的操作应在医院进行，通常使用生理盐水和清水洗眼，而不是网上售卖的洗眼液。

如果我们的眼睛发生了异物烧伤，

需要在现场紧急处理，就要首选生理盐水，如果没有生理盐水，可以用干净的清水反复冲洗眼部。冲洗时一定要睁开眼睛，同时转动眼球，把结膜囊里的异物冲洗干净，再就近到医院急诊，找眼科医生进行进一步的抢救治疗。

冰敷VS热敷

近来，冰眼贴、蒸汽眼罩等“神器”，也在学生党中流行起来。眼睛干涩时，到底该选择冰眼贴还是蒸汽眼罩？

发生视疲劳、睑板腺功能异常、有干眼症状时，可以应用蒸汽眼罩，但是，绝不可以有炎症、受伤、手术后应用。同样，冰眼贴可以在局部钝伤、视疲劳时应用，不能在有伤口时应用。



爱眼护眼“三件宝”

定期检查

除了视力是眼科重要的功能检查，立体视功能和眼压等检查也非常重要。

建议学生们定期到眼科进行专科检查，至少一年一次。有一些高危人群，比如有高度近视、眼压异常、眼部外伤史和眼科手术史的人群，还有自身免疫疾病的人群，更要定期到眼科检查。

科学防控

近视是目前医学无法治愈的疾病，一旦得了近视，眼部的结构和功能异常是不可逆的。同时，近视造成的危害，远远不止戴眼镜这么简单。近视可造成眼轴的增长，引起视网膜、房角等结构发生病理性改变。所以，近视人群，尤其是高度近视人群，发生视网膜裂孔、脱离，黄斑性疾病，开角型青光眼等疾病的比例非常高。而这些疾病都是直接造成失明的严重疾病。因此，要积极预防和控制近视。

培养健康生活习惯

在眼睛发育过程中，最容易发展成近视的阶段就是学龄前和青少年阶段。预防近视的最重要原则就是减少近距离用眼，多去户外运动。在学习过程中，学生要注意在课间进行眼部休息，远眺就是非常好的方法。护眼的20-20-20原则，即学习20分钟就看20英尺（6米）外的景物20秒，其原理就是通过看远处来缓解视疲劳。

本栏目特约上海儿童营养中心专家支持。上海儿童营养中心由我国著名儿科专家、医学教育家、中国现代儿童营养学创始人、中国第一所儿童医院创始人、中国第一所儿童营养研究室创始人苏祖斐创办，联合国“每个妇女 每个儿童”中国合作伙伴网络成员，李先念亲笔题名。

