

# 每5个人里就有1个 干眼缘何渐成“流行病”？

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到，近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代，干眼似乎正在成为一场“流行病”。



## 门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年，山西省眼科医院角膜病科主任韩玉萍发现，来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5，现在基本占到1/3甚至是一半，原来以中老年患者为主，现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说，“无论从患者数量还是人群来说，干眼成为一个很普遍的现象。”

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊，以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大，而且是不断增加的，连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到，中华医学会眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出，我国干眼的发病率大约在21%至30%，即至少每5个人里就会有1个患病，此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据，但多位业内人士表示，当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。正常情况下，我们的眼球角膜表面覆盖着一层泪膜，泪膜有三层结构，从外向内依次为脂质层、水液层和黏蛋白层，它们共同保证泪膜在眼表的稳定性，对眼表起到湿润、保护作用。当各种各样的原因导

致这层泪膜无法稳定地停留在眼表时，失去泪膜保护的角膜和结膜细胞便会受到损伤，并出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状，这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解，重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。一位干眼患者这样讲述自己的感受：“在外人眼里这是个跟感冒、发烧差不多的小病，甚至自己在早期也极不重视。但干眼会在不知不觉中慢慢发展、加重，后来甚至出现怕光、流泪，一看电脑手机眼睛就疼，点眼药也无法缓解，严重影响正常生活。”

## 干眼为啥成了“流行病”

记者了解到，引发干眼的原因有很多，空气污染、气候干燥等环境因素，糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响，近视角膜手术、白内障手术，过敏，心情焦虑紧张等，都可能造成干眼。其中，过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及，一些年轻人工作压力大、加班熬夜是家常便饭，一些人沉迷手机、每天刷手机的时间在8小时

以上，这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说，人在注视屏幕时往往注意力高度集中，眨眼次数减少，眼表暴露增多，泪液蒸发过快，造成干眼。

角膜接触镜的广泛使用，也是干眼流行的一大因素。邓世靖指出，一些年轻人习惯配戴隐形眼镜，一些爱美的女孩喜欢戴“美瞳”，还有孩子为矫正近视配戴的“OK镜”，在医学上都属于角膜接触镜，长期戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动，破坏

眼表微环境，导致炎症，引发泪液改变造成干眼。此外，隐形眼镜护理液中一般都含有防腐剂，长期使用会加重干眼。

时下一些女性喜好化妆、做眼周医美，也使干眼更容易“光顾”。韩玉萍表示，像女生贴假睫毛、画眼妆、打粉底，容易遮挡到睑板腺的开口，使睑板腺分泌更加不通畅，影响到泪膜造成干眼；而像割双眼皮、去眼袋等眼部医美手术，可能会影响到眼睑的闭合，带来泪液动力学的改变，加大干眼的风险。

## 干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示，干眼分为不同的类型，治疗原则简单地说是“缺啥补啥”，泪液中水分缺乏，就补充人工泪液，黏蛋白缺乏可以使用相应药物，睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、睑板腺按摩等物理治疗改善。

干眼的治疗中，一些常见误区应当避免。“一些出现干眼症状的患者喜欢自己买眼药水随身携带，频繁使用，短时间内可以缓解眼部干涩，但如果长期滥用就会适得其反。”韩玉萍指出，一些眼药水并不对症，很多眼药

水还含有防腐剂，长期使用可能会加重干眼。

热敷对于缓解干眼有积极作用，但一些人以为温度越高、持续时间越久，效果越好，甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒，温度过高可能会造成表皮损伤，加重局部炎症，因此热敷温度要适宜，热敷时间最好不超过15分钟，眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

不少干眼患者还伴有明显的精神焦虑。邓世靖说，通常干

眼患者的不适症状都可以通过调整用眼习惯和相应医疗手段得到改善，患者和家属无须过于焦虑，“最重要的还是正确理解干眼，并在日常生活中注意用眼习惯，干眼的防治和治最终还要回到日常生活中去。”

邓世靖提醒，要多多注意眼睛的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动，尤为重要的是，在使用电子产品时要注意眨眼，保证每分钟眨10次-15次，每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。（据新华社）

## 先免费、再恐吓，还要求购买 价格不菲的所谓“消灾物品” 揭开“网络算命”骗术的 套路

近年来，互联网上悄然流行起“网络算命”，像人工智能看面相、专业软件看指纹、手机APP判断星座“运势”等等，网站、小程序、自媒体平台等渠道都有相关内容。甚至还有一些平台、个人以此为噱头引流，打造小有名气的“网红”。“网络算命”方式多种多样，收费也普遍偏高，多在千元以上，有的甚至半小时咨询收费高达上万元。此外，还有价格不菲的所谓“消灾物品”，其定价也远超市场同类产品。

### 调查 “网络算命”已形成固定套路 和专门话术

“我抱着好奇的心理参与过一些‘网络算命’。一开始就是用免费引起消费者的兴趣，然后就说‘最近运气不好，可能会有灾祸发生，要及时转运’，诱导消费者购买有关产品、服务等。与‘网络算命’相关的服务、产品价格从低到高都有，不乏有人为了消灾转运一掷千金。”广西南宁市市民李梦洁说。

记者调查发现，“网络算命”已经形成了固定套路和专门话术，比如先用免费服务吸引消费者，然后再用恐吓、威胁等话术，要求消费者购买相关物品和服务。在交易方面，往往通过红包、转账或打赏等方式，以此规避相关部门的监管。高额的利润甚至催生出一条分工专业的“产业链”，其中包括营销、中介、客服等多种角色。

除了骗取钱财，“网络算命”还存在泄露个人信息的隐患。有网友表示，常见的“网络算命”需要提供姓名、出生日期、个人照片甚至身份证号等个人隐私信息，“有些商家和个人收集这些信息将其打包出售，为犯罪分子实施精准电信诈骗提供方便。”

### 解读 让人不知不觉 掉入商家故弄玄虚的套路中

“算命、占卜等其实是一种心理安慰，人们在遭遇不确定事件时，往往会产生恐惧和焦虑情绪，希望能通过算命寻求心理保障。”广西社会心理学会副会长杨国新说。此外，大数据、高新技术的引入运用也容易让一些人迷失方向，不辨真伪，不知不觉掉入商家故弄玄虚的套路中。

浙江大学数字法治研究院副院长高艳东表示，“网络算命”行为容易被不法分子用于实施犯罪，严重的可能涉嫌诈骗等犯罪。“‘网络算命’是否构成诈骗罪，可以从行为手段、收取金额和主观目的来判断。通过虚构事实、隐瞒真相等方式让他人付钱，数额较大的，一般就可以认定为诈骗罪。”高艳东说。

### 整治 严厉打击打着算命幌子 实施网络诈骗的不法活动

针对“网络算命”泛滥的问题，相关整治工作也在不断推进。日前，多地警方披露了一批打着算命幌子实施网络诈骗的不法活动，有的诈骗金额累计达数千万元。网信等部门要求严厉打击以类似方式违规获取个人信息或实施诈骗等行为。

广西律师协会行政法与政府法律顾问专业委员会副主任宋思麒建议，应推动立法和相关法律修订完善，明确各方法律责任，同时各地应及时制定实施细则，使监管执法有法可依。此外，还应加强平台违法信息监测和大数据分析技术、电子数据取证技术等方面能力的建设，以及基层执法复合型专业队伍的建设，提高电子数据取证、审查能力，提高执法人员的技术水平。

此外，针对“网络算命”等乱象，除了有关部门要及时利用信息技术堵住漏洞，防范骗局外，社会公众也应提高自身科学素养，提升自觉抵制和防范能力。（人民日报）