

周桥演播室

本报联合周家桥社区卫生服务中心开设新栏目《周桥演播室》，每期邀请一位社区卫生服务中心的医生根据自己擅长的专业为居民科普健康养生知识。家门口的卫生中心里也是卧虎藏龙哦！本期主讲——袁丽婷。



袁丽婷,眼科主治医师,擅长眼科常见病多发病诊治

门诊时间:周一至周四全天、周五上午

门诊地点:中心二楼眼病防治室

咨询电话:52729595\*8203

“干瞪眼”的游戏想必大家都玩过吧,但生理上的“干瞪眼”(干眼症)可不好受。周桥演播室本期邀请中心眼耳鼻喉科主治医师——袁丽婷,为您科普“干眼症”的小常识。干眼症指任何原因引起的泪液质和量异常

常或动力学异常导致的泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适。

科普知识点:泪液的存在形式是泪膜。而泪膜是层“科学”的膜(如图),内层的水液和粘蛋白对角膜有滋润和营养的作用,外层的脂质可以帮助锁住水分减少,所以任何原因导致的泪膜稳定性下降,都可以出现干眼的不适症状。

### 怎么知道自己可能得了干眼症?

- 1、眼干不适,不想睁眼,闭眼舒服。
- 2、眼酸涩异物感,或灼热感,疲劳感,不能耐受光风油烟或气味的刺激
- 3、眼皮沉重,发胀感,经常充血,视物模糊眨眼后缓解,感觉有过多的泪水粘液但不会流出来...
- 4、上述不舒服症状滴了眼液后感觉很舒服,但很快又出现症状了。

### 哪些人容易得干眼症

- 1、老年人,尤其更年期妇女。
- 2、长期连续佩戴隐形眼镜者。
- 3、经常从事注意力集中工作的人,如:电脑使用,财务工作者...
- 4、熬夜者
- 5、居住或工作环境不佳,如:经常空调房间,环境烟尘多...
- 6、有眼部手术史,眼部外伤史。
- 7、球结膜松弛患者
- 8、眼部不规范用药者。

### 自我保健

疏: 脂质缺乏性干眼:按摩眼睑及热敷

补:不含防腐剂的人工泪液的使用  
养:减少用眼时间,增加瞬目动作。

### 视屏终端导致干眼症日常保健

- 1、减少用眼时间
- 2、保持距离 40-70cm
- 3、视线向下的角度

### 联系我们

《周家桥·社区晨报》是一份覆盖周家桥地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月1期,送达到家家户户。

目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、虹桥6张社区晨报。如果你喜欢我们的报纸,想报名登上栏目,或者对我们的报纸有任何建议或者意见,欢迎联系我们。

来稿请寄: 徐汇区龙华路1887号3楼,周家桥社区晨报  
电子邮箱: zhoujiaqiao\_cb@sina.com  
联系方式: 61155953  
晨报热线: 8008190000(固话)  
4006200000(手机)



入口 ENTER

周到

长风周到

周到

大宁周到

周到

花木周到

周到

徐家汇周到

周到

五角场周到

周到

南京西路周到

周到

五里桥周到

周到

莘庄周到

周到

杨树浦周到

周到

中山公园周到

周到

老虹口周到

周到

北静安周到

周到

外滩周到

周到

曹家渡周到

周到

陆家嘴周到

周到

北外滩周到

周到

曹杨路周到

周到

西长宁周到

周到

苏河湾周到

周到

四平周到

周到

老城厢周到

周到

长寿路周到

周到

七宝周到

周到

青浦周到

周到

“周到上海”APP

周到

扫描二维码或搜索  
公众号“上海社区发布”

看适合你的  
选你想要的  
扫看对眼的

福利

找到您的社区居民生活指南公众微信号

投稿

出口 EXIT