

网络上经常有这样的话，“你的眼睛里有星星……”

眼睛里怎么会有星星？这只是一个比喻的修辞手段，用以形容一个人眼中闪烁着光芒，给人以明亮、希望和智慧的感觉。

从医学角度看，一双明亮的眼睛，不仅依赖于眼球屈光系统（角膜、晶状体、玻璃体）的透明性，更离不开泪膜的稳定性。

身体干燥时，眼睛容易感到干涩不适；长时间使用电子设备，更易导致眼睛疲劳、干涩等症状。因此，眼科门诊中，“干眼症”已成为最常见的眼表疾病。泪膜不稳定是干眼症的核心特征。

“眼睛里的星星”——泪膜

病案介绍

这是一名干眼症患者在我院眼科门诊就诊时，使用眼表综合分析仪检查泪膜稳定性——红外光下泪膜破裂时间（BUT）的视频过程。BUT是干眼检测的黄金指标。

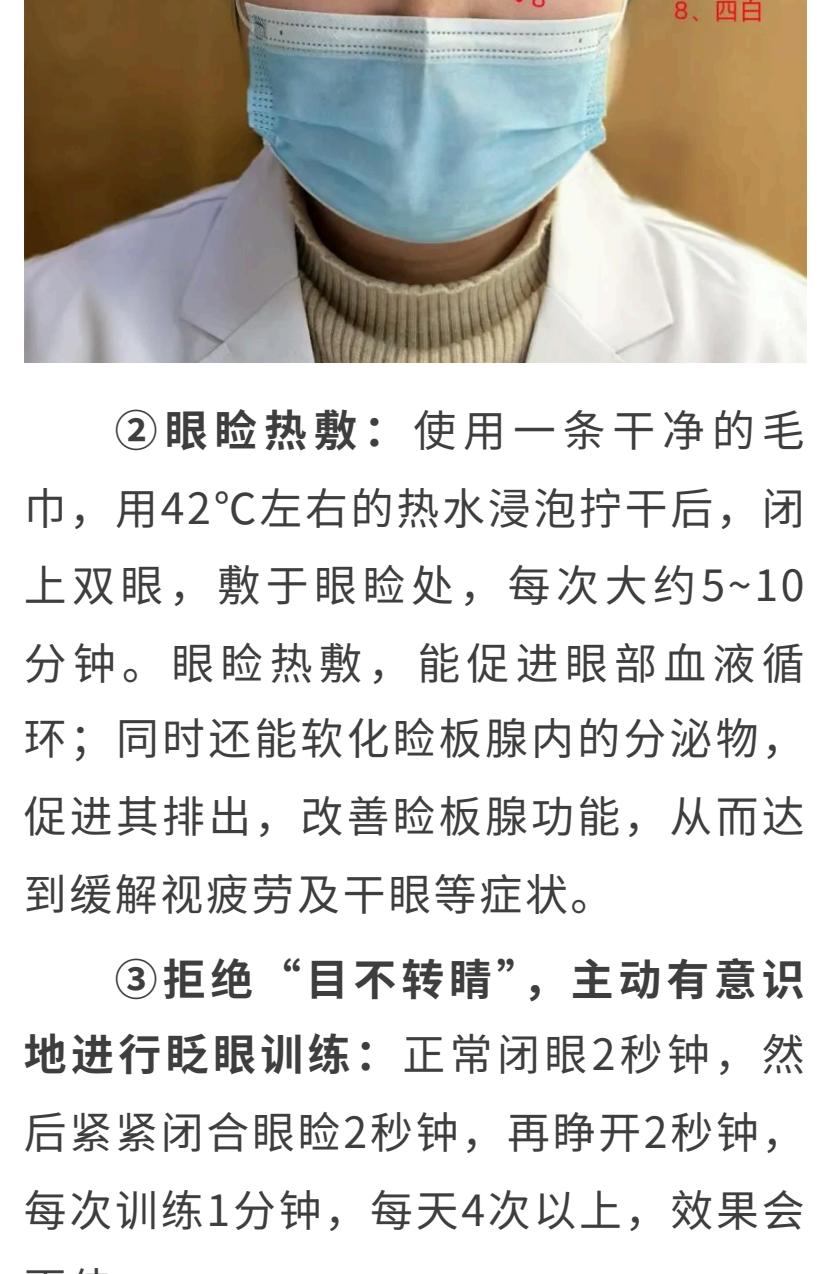
以下图片是一名干眼症患者检查后的泪膜破裂时间报告：右眼的泪膜破裂时间为3.9秒，左眼为5.4秒（正常值大于10秒）。



科普小知识

什么是泪膜

眨眼后，泪液就会均匀涂布于结膜、角膜表面前方，形成一层液体薄膜，这就是泪膜。



我们每一次眨眼，都会在眼球上形成一层新的泪膜。因此，泪膜并非一成不变，而是不断更新的，主要与泪液的蒸发和瞬目有关。眨眼后睁开眼睛时，泪膜较厚；随着时间的推移，泪膜逐渐变薄，不稳定下降。如果一直保持睁眼而不眨眼，最终泪膜会完全消失，这样就会导致眼表组织的损伤。

泪膜对于眼睛确实起到至关重要的作用，有“稳定”的泪膜才是关键。那么，我们平时应该采取怎样的措施，才能改善泪膜质量，让我们一直“明眸善睐”，眼睛里有“星星”：

① **眼周穴位按摩：**眼睛周围的穴位非常密集，有睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、太阳穴、瞳子髎穴、承泣穴、四白穴等。眼周穴位按摩基于中医理论，通过刺激眼部周围的特定穴位，可以起到明目、缓解眼部疲劳、预防和治疗眼部疾病的作用。

② **眼睑热敷：**使用一条干净的毛巾，用42℃左右的热水浸泡拧干后，闭上双眼，敷于眼睑处，每次大约5~10分钟。眼睑热敷，能促进眼部血液循环；同时还能软化睑板腺内的分泌物，促进其排出，改善睑板腺功能，从而达到缓解视疲劳及干眼等症状。

③ **拒绝“目不转睛”，主动有意识地进行眨眼训练：**正常闭眼2秒钟，然后紧闭闭合眼睑2秒钟，再睁开2秒钟，每次训练1分钟，每天4次以上，效果会更佳。

④ **减少长时间使用电子设备的时间，避免长时间专注于近距离工作。**

⑤ **避免长时间处于干燥环境中。**

以上措施主要用于日常护理和缓解眼部干涩。如果眼部不适症状明显或持续时间过久，建议及时前往正规医院眼科门诊就诊。一旦确诊为干眼症，需遵医嘱及时治疗，以免延误病情。

六、去哪里治疗？

门诊介绍：台州市中医院眼科设有干眼门诊。干眼门诊配备了眼表综合分析仪，针对各种干眼患者进行全面检查，根据干眼患者的眼表综合分析仪，中药雾化熏蒸联合西医治疗，为患者提供舒适、有效的治疗体验，同时能够更好地解决干眼以及视疲劳的问题。

门诊时间：每周日下午

医师介绍

周懿燕，台州市中医院眼科主任、副主任医师。浙江省中医学学会眼科学分会委员，台州市医学会眼科学分会委员。毕业于温州医科大学眼视光专业。

擅长：角膜病、干眼症、小儿屈光、眼底病等眼疾的诊治。

门诊时间：每周三、周日全天（专家门诊）。

门诊地点：门诊大楼三楼

作者：眼科/周懿燕 编辑：詹茂庆 排版：陈涵 审核：苏薪伊 叶轶莉 终审：戴仁森