

临床报道

干眼症相关因素调查分析及健康指导

魏立新¹ 杨 威² 王宏才¹ 丁瑞庆³

(1 中国中医科学院针灸研究所,北京东直门内南小街16号,100700; 2 北京同仁医院; 3 北京医院)

关键词 干眼症

干眼症是一种多因素疾病,泪膜的数量和质量直接影响眼表状态。患者开始症状是烧灼感、异物感、干燥、畏光,随病情进展而加重^[1]。目前,由于人们生活和工作环境的不断变化,干眼症的患病率呈上升趋势,而且趋向于年轻化^[2]。为了探讨干眼症发病的相关因素,给不同人群的预防和治疗提供有效指导,笔者对确诊的224例干眼症患者进行了问卷调查,现报道如下。

1 调查对象

选择2008-2009年北京同仁医院针灸科门诊经试验确诊为干眼症的患者224例。

诊断标准:参考国家中医药管理局发布的《中医药诊断疗效标准》:1)症状:如眼干涩、异物感、视物疲劳,可伴有口鼻干燥等;2)泪液分泌量测定 Schirmer法少于10mm/5min;3)泪膜破裂时间少于10s。以上3项中任意2项阳性者作为病例选择标准。

排除标准:1)排除其他眼部疾患。2)合并有心血管、肝、肾和造血系统等严重危及生命原发性疾病以及精神病患者。

2 调查方法

采用问卷方法调查,内容包括患者的一般资料(姓名、性别、年龄、职业)、发病时间、眼部症状(干涩、异物感、怕光、灼热、黏性分泌物、疲劳等)分级(4级)、视功能分级(4级)、使用眼药水时间、使用电脑电视时间、佩戴隐形眼镜时间、眼部手术史、月经史、饮食习惯(辛辣、甜食、肉类、海鲜、过咸)等。共发放230份问卷,有效问卷224份,有效率97.4%。

3 结果

224例干眼症患者的特征分布见表1。结果显示干眼症的发病与以下因素的关系:1)性别因素:女性与男性的比例约为3:1。2)年龄因素:发病率依次为青年、中年、老年,少年偶发。3)职业因素:在职与无业的比例约为3:1。4)使用电脑电视时间:使用者与不使用者的比例约为5:1,使用者中发病率依次为0~

5h、5~10h、>10h。5)使用眼药水:使用者与不使用者的比例约为5:1。使用者中发病率依次为>12个月、0~6个月、6~12个月。6)使用隐形眼镜:使用者与不使用者的比例约为1:8,使用者中发病率依次为>60个月、12~60个月、0~12个月。7)眼部手术史:有手术史者与无手术史者的比例约为1:6。8)月经史:有月经者与停经者的比例约为3:2。9)饮食习惯:有偏嗜者与无偏嗜者的比例约为2:1,偏嗜的食物种类依次为肉类、甜食、辛辣、海鲜,偏咸偶发。

表1 干眼症患者的特征分布

		例数	百分比(%)
性别	男	58	25.9
	女	166	74.1
年龄(岁)	少年(≤18)	1	0.4
	青年(18~45)	135	60.3
	中年(45~60)	63	28.1
	老年(>60)	25	11.2
职业	在职	156	69.6
	无业	68	30.4
使用电脑电视(h)	0	42	18.8
	0~5	82	36.6
	5~10	67	29.9
	>10	33	14.7
使用眼药水(月)	0	19	8.5
	0~6	64	28.6
	6~12	60	26.8
	>12	81	36.1
使用隐形眼镜(月)	0	200	89.3
	0~12	7	3.1
	12~60	8	3.6
	>60	9	4.0
眼部手术史	有	31	13.8
	无	193	86.2
月经史	有月经	100	60.2
	停经	66	39.8
饮食习惯	无偏嗜	70	31.2
	有偏嗜	154	68.8
	辛辣	55	
	甜食	59	
	肉类	72	
	海鲜	44	
	偏咸	3	

4 讨论

干眼症是最常见的眼科疾病之一,严重者可导致视力下降甚至视力丧失,影响工作和学习,降低生活质量^[3]。1995 年由美国国立眼科研究所将其分为:1)泪液生成不足型:是由于眼腺疾病或功能不良引起的干眼,又可分为 Sjögren 综合征引起的眼干燥症和非 Sjögren 综合征引起的眼干燥症。2)蒸发过强型:主要是睑板腺功能障碍,泪液分泌正常而蒸发过强引起。

结合上述调查结果,我们认为干眼症的相关因素主要表现为:1)性别:女性比例高。性激素对泪腺分泌有重要影响,特别是雄激素,可以促进泪腺的分泌,调节睑板腺的功能和泪液中脂质的分泌,对角膜、结膜上皮产生作用^[4]。有研究表明,雌激素在一定程度上也能影响泪腺的功能,但机制尚不十分清楚^[5]。女性绝经期后干眼症发病率可达 14.6%~40%^[6],雌激素受体基因多态性与绝经后干眼症存在相关性^[7]。因此,女性发病率高于男性。2)年龄:青年比例高。泪液量随着年龄的增加而分泌逐渐减少,可能与泪腺萎缩有关。但近年来,我国干眼症的发病率呈逐年上升趋势,并向低龄化发展^[8],与年青人用眼过度及不良用眼习惯密切相关。3)职业:在职者比例高。考虑干眼症与工作压力、工作环境有关。如写字楼中的密封状态和空调系统,导致空气不流通,湿度降低,加速了泪液的蒸发。此外,长期在烟雾、粉尘、刺激性气味中工作及驾车等,均可致干眼症高发^[9]。4)视屏:使用电脑电视者比例高。长时间在电脑电视屏幕前工作和阅读是引起视屏终端综合征(Video Display Terminals, VDT)的主要原因,是由于眼表面瞬目间隔期暴露的泪液蒸发加速而导致^[10]。当人们注视屏幕时,眼睛的眨眼次数会减少,从而减少了泪液的分泌,同时眼球暴露于空气中,水分蒸发过度,造成眼睛干涩。此外,屏幕的电磁波和刺眼的颜色均会刺激眼睛产生症状。5)眼药水:使用眼药水者比例高。长期、大量地使用多种眼药水^[11],包括抗病毒、抗菌、抗过敏、降眼压及激素类眼药,是引起干眼症的相关因素。有研究表明,眼药水中的防腐剂可对眼表上皮细胞产生毒性,使细胞膜渗透性发生改变,造成角膜上皮点状剥脱和 BUT 缩短,从而影响泪膜的功能^[12]。6)饮食:偏嗜者比例高。主要偏嗜的种类有肉类、甜食、辛辣、海鲜。中医学认为:肥甘厚味,易损伤脾胃,脾胃为气血生化之源,脾胃伤则气血乏源,使目失其养;辛辣易耗伤津液,目失濡润而干涩。

眼部的日常保健是有效防止或减少干眼症发病的关键,避免眼疲劳是护眼的宗旨。建议相关人群做到:

1)每天应坚持做眼保健操,通过按揉眼周腧穴疏通经络气血。2)生活规律,不熬夜,使眼睛在工作了整个白天后及早得到休息。3)多喝水,可饮绿茶或菊花茶(菊花、枸杞子、决明子各适量),饮用前可先用茶水的热蒸汽进行眼部的熏蒸,一举两得。4)不偏食,少吃油腻、辛辣及甜食,多食富含维生素 A 的食物,如动物肝脏、胡萝卜、番茄、红薯、菠菜、青红椒、红枣等。5)使用电脑电视时,屏幕的最上方应比视线稍低,既可以降低对屈光的要求,减轻眼球疲劳,又可减少眼球暴露的面积,避免水液过度蒸发。使用过程中要有意识地多眨眼(每分钟 15~20 次),促进泪液的分泌和输布,保持眼球表面的湿润,切忌“目不转睛”。每半小时,或闭目或远眺。6)早晚用冷热毛巾交替敷眼,可减轻眼部疲劳,促进泪液分泌。7)创造良好的办公环境,保持空气的流通和湿度,可使用加湿器,放杯清水或绿色植物在办公桌上。8)在医生指导下正确使用眼药水,使用时间不宜过长,以免降低角膜的敏感度,甚至造成结膜角质化。9)避免烟雾及刺激性气体,遇风沙天气应佩戴防护眼镜。10)不宜长期佩戴隐形眼镜。

参考文献

- [1] 邹留河,张丽云.角结膜干燥症的研究现状.眼科,2002,11(6):324-331.
- [2] 叶亲颖,黄晓燕,邓小宁,等.眼科门诊干眼患病率的初步调查及结果浅析.中国实用眼科杂志,2007,25(7):713-714.
- [3] 史静华,侯建萍.干眼症患者病因学调查.山西医药杂志,2004,33(8):670.
- [4] 潘兰兰,贾卉.性激素在干眼症发病机制方面的研究进展.中国实用眼科杂志,2006,24(12):1236-1239.
- [5] Azzarolo AM, Bjerrum K, Maves CA, et al. Hypophysectomy induced regression of female rat lacrimal glands: partial restoration and maintenance by dihydrotestosterone and prolactin. Invest Ophthalmol Vis Sci, 1995, 36:216-26.
- [6] Lange C, Fernandez J, Shim D, et al. Mucin gene expression is not regulated by estrogen and/or progesterone in the ocular surface epithelia of mice. Exp Eye Res, 2003, 77(1):59-68.
- [7] 何燕玲,黎晓新,鲍永珍,等.刺激素受体基因多态性与绝经后干眼症的相关性的研究.眼科学报,2006,22(4):233-236.
- [8] 胡道德,顾磊,刘焰,等.干眼症药物治疗的进展.中国药房,2006,17:1904-1905.
- [9] 宋成凤,刘玉.干眼症发病相关因素的临床分析.右江民族医学院学报,2005,(6):884-886.
- [10] 张雯.干眼症与使用电脑时间关系的调查.中国行为医学科学,2003,12(4):411-412.
- [11] 刘祖国.干眼的治疗.中华眼科杂志,2006,42(1):71.
- [12] 罗升,曾庆华,于晓林.干眼局部用药研究进展.中国中医眼科杂志,1999,9:121.