

每5个人里就有1个

# 眼睛被屏幕“绑架” 干眼渐成“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,挂号号也变得越来越难。”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,治疗原则简单地说就是“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,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。

新华社记者 马晓媛  
(新华社太原6月5日电)

## 教育部印发方案

# 将学校实验课开设情况纳入教学视导

记者6月5日从教育部获悉,教育部办公厅日前印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》,要求加强科学类学科教学,指导地方开齐开足科学课程,通过多种方式补充配齐科学课教师,将学校实验课开设情况纳入教学视导和日常督导,将实验操作纳入中考,遴选一批科技馆、博物馆、研学基地、高科技企业等,作为中小学科学教育实践基地,组织学生在学习探究中学习。

根据该方案,本次基础教育课程教学改革深化行动的目标,是针对当前课程教学改革存在的主要问题采取行动,2023年启动改革,至2027年形成配套性的常态长效实施工作机制,基础教育课程教学改革形成新气象。

方案明确,要持续深入开展科普教育,在国家中小学智慧教育平台,开设科普教育专栏,围绕数学、物理、化学等基础学科和人工智能、航天航空、生命科学等科技前沿领域,建设一批优质线上科普教育资源。要推动中小学定期开展科技节、科技小发明、科普读书、寻找最崇拜的科学家等活动,引导学生树立科学理想,积极开展科学创新实践活动。

方案指出,要根据课程标准,完善相关学科教学装备配置标准,研制中小学实验教学基本目录,推动地方加强中小学实验室建设,支持探索建设学科功能教室、综合实验室、创新实验室、教育创客空间等,鼓励对普通教室进行多功能技术改造,建设复合型综合实验教学环境。

新华社记者 王鹏 杨湛菲  
(据新华社电)



## 芒种田野实践

6月5日,芒种节气来临前,浙江省湖州市仁北幼儿园的孩子们在家长和老师的带领下来到道场乡格林农庄开展校园精细化特色课程——芒种田野实践活动。孩子们在田野里收获小麦和插秧,感受收获与耕种的忙碌,这也属于“阅读、运动、劳动”精细化特色课程的重要组成部分。

新华社记者 徐昱摄

## 倡导人与自然和谐共生

# 国家自然博物馆正式揭牌

据新华社北京6月5日电(记者罗鑫)国家自然博物馆5日在北京正式揭牌。

国家自然博物馆的前身可追溯至1951年4月成立的中央自然博物馆筹备处,1959年由故宫博物院内的旧址迁至天桥新址开馆,1962年定名为北京自然博物馆,它是新中国依靠自身力量筹建的第一座大型自然历史博物馆,是首批

国家一级博物馆,于2008年免费对社会开放。它主要从事地球科学领域、生命科学领域的标本收藏、科学研究和科学普及工作,现有建筑面积2.3万余平方米,年接待观众达180万人次。

今年1月,位于北京中轴线南段东侧、毗邻世界文化遗产北京天坛的北京自然博物馆,经有关部门批准同意,更名为“国家自然博物馆”。

## 依法严厉打击污染环境犯罪

# 公安部挂牌督办130余起重大案件

据新华社北京6月5日电(记者熊丰)记者5日从公安部获悉,近年来,全国公安机关深入开展“昆仑”等专项行动,依法严厉打击污染环境犯罪。2022年以来,公安部先后挂牌督办130余起重大案件,全国共侦办污染环境刑事案件3100余起。

公安机关牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念,坚持用最严格制度最严密法治保护生态环境,围绕打好蓝天、碧水、净土三大保卫战目标任务,紧盯污染大气、水体、土壤犯罪活动和环境领域弄虚作假犯罪,持续发起凌厉攻势,成功侦破湖南醴陵非法倾倒医疗废物污染环境案、江苏泰兴陈某某等人非法倾倒危险废物污染农田案等一批重特大案件。

# 全国法院2022年审结环境资源案件24万余件

据新华社北京6月5日电(记者齐琪)最高人民法院5日发布报告显示,2022年,全国法院共受理一审环境资源案件273177件、审结246104件。人民法院持续忠实履行环境资源审判职责,执法办案质量、效率、效果不断提升。

这份最高法发布的《中国环境资源审判(2022)》,对过去一年的环境资源审判工作进行全面总结。

报告显示,2022年,人民法院持续深入推进环境司法体制机制改革创新,环境资源审判专业化水平稳步提升。