

常刷手机、化眼妆，当心眼睛长“石头”

医生：眼结石一旦“长大”，可能伤害眼角膜

提起身体结石的分布，很多人的第一反应往往是胆囊、肾脏、输尿管等部位，却忽略了眼睛这个“小众”区域。虽然眼结石的痛感不如其他结石来得强烈，但是这种病可能导致损伤眼角膜。



养成好习惯 避免眼睛长“石头”

因症状相近，眼结石常被误认为是结膜炎，一些人会自行滴眼药水处理。事实上，这样做不但无法减轻症状，还可能加重疾病。

结石凸出于结膜表面，眼部异物感才会明显，建议及时去眼科就诊。

当结石较大，临床上一般采取针头挑出，不主张自己挑出，应及时去医院处理。

需要注意的是，挑出结石后要及时对眼部炎症规范治疗，可使用抗感染和促进修复的眼药水，否则易复发。

生活中建议大家培养几个习惯，避免眼部长“石头”：

玩手机注意频率、光线，使用时间控制在30分钟内；

眼睛与手机距离保持在30厘米以上；

保证房间亮度，最好能开一盏暖光灯；

尽量坐姿端正，不要侧躺或俯卧刷手机。

眼妆卸净、做好隐形眼镜消毒。

控制化眼妆的频率并彻底卸妆，减少化学物质对眼部的刺激。

长期佩戴美瞳或隐形眼镜，要定期给镜片消毒保养，防止细菌进入眼睛；如果眼睛有不适感，如干涩、发痒、有红血丝等，要停止佩戴并去医院检查。

频繁揉眼睛，可能伤眼角膜

眼结石指睑结膜结石，与肾结石、胆结石不同，它既不是“石头”，也并非钙化组织，而是长在睑结膜表面的黄白色凝结物。

炎症催它变大 上皮细胞和白细胞脱落后，与眼中蛋白分泌物结合，在炎症作用下，进入结膜

凹陷处凝结形成眼结石。它形似碎米粒，大多呈散点状，也有的密集成群。

生长位置隐蔽 眼结石初起时位置较深，因为长在结膜表皮下面，不会对眼球产生摩擦，所以一般察觉不到。当它慢慢长大

后，会逐渐凸出于结膜表面。这时眼中会有明显异物感，眼球红肿、刺痛。

眨眼或揉眼时因频繁摩擦角膜，会引起眼痛、畏光、流泪、视线模糊、视力下降等症状，严重时甚至会导致眼角膜损伤。

这些“高危人群”警惕眼结石

现在，很多人的眼睛都在超负荷工作。以下生活习惯更容易加速眼结石的发生：

用眼过度 生活节奏加快，现代人“阅屏”时间越来越长。白天看电脑，晚上玩手机，过度用眼正在悄悄“摧毁”视力。

尤其是在黑暗光线下看手机，眼睛聚焦、瞳孔长时间散大，可能堵塞眼内房水循环流通，诱发多种眼部疾病。

用眼过度，虽然不是引发眼结石的直接原因，但是易造成眼睛红肿疼痛、结膜发炎、干眼症等症状，增大患眼结石的风险。

忽视眼部炎症 若没有及时治疗慢性结膜炎、沙眼、睑缘炎等疾病，就为眼结石创造了有利的生存环境。

对于有慢性眼病的老年人来说，眼中分泌物较多，衰老脱落的眼结膜上皮细胞与分泌物凝结，在炎症刺激下，凝结物更易长成眼结石。

不注意眼部卫生 揉眼时容易把手上的细菌带进眼睛，进而刺激眼睛发炎，诱发眼结石。

眼药水大多含防腐剂，长期使用，也可能造成眼部疾病。

经常化眼妆、戴美瞳 化眼妆时，睫毛膏、眼影等含有的颗粒物容易落入眼中，加上眼妆不易卸干净，导致眼部睑板腺堵塞，刺激结膜发炎，导致出现眼结石。

隐形眼镜或美瞳会吸附泪液中的蛋白质、脂质、胶原等，滋生细菌，引起角膜水肿、角膜新生血管反应等，引起结膜损伤。

长期户外工作 长期在户外工作，眼部接触沙尘的几率更大。沙尘携带了大量病菌、污染物，容易引起细菌性、病毒性眼病，导致出现眼结石。

平时多做 眼部保养动作

视物越近，眼部肌肉的负担就越重，导致眼疲劳。看手机或电脑约30分钟后，远眺窗外片刻，帮助锻炼睫状肌，恢复晶状体的聚焦功能。

平时可以多做个眼部保养动作：

工作时，每隔1小时活动一下外眼肌，手臂伸直，放在眼前，竖起食指，然后上下左右大幅度移动，眼睛随着指尖转动。

用手遮盖一只眼睛，另一只眼随着指尖转动，两眼交替来做。

最后，提醒大家，在有风的季节做好眼部防护，适当增加眨眼次数，保持眼部湿润。

据生命时报

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



明礼是

