

手机电脑看多了，最小干眼症患者仅5岁

上班盯着电脑，下班手机不离手，回家睡觉前还要刷刷朋友圈……随着电子产品的滥用，越来越多的人出现用眼过度的情况，干眼已成为眼科门诊常见病。

现代快报记者从南京医科大学附属眼科医院获悉，门诊上最小的干眼症患者才5岁，十几岁的青少年来看干眼症的更是经常遇到。数据显示，目前，干眼症在我国不同的地区发病率在20%到40%之间，而且这一数据呈快速增长的趋势。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹 文/摄



扫码了解干眼症防治详情

经常揉眼挤眼，5岁孩子眼睛变干枯

5岁西西(化名)是南京医科大学附属眼科医院干眼症门诊最小的患者。西西有一双水灵灵的大眼睛，每个人见了都会夸赞。西西平时喜欢看动画片，经常在电视机前一看就是1两个小时，平时还会拿着平板电脑玩游戏。西西的妈妈介绍，每次孩子看电视时间太长，家长也会制止，可是孩子会不停哭闹，无奈之下，只能妥协。

放暑假了，西西看电视的频率更加多了起来。上周开始，她开始频繁地揉眼睛，还总说眼睛疼，眼睛里面有东西。西西的妈妈这才紧张起来，赶紧带孩子到医院检

查。经过检查，诊断为干眼症。

该院干眼症门诊主任姜静介绍，如果不及时治疗，孩子的症状会越来越重，会发展到看一小时的书就会觉得眼睛不舒服，到那时西西一双水汪汪的眼睛将会变得干枯。

门诊上，像西西这样的孩子并不少。姜静说，经常见到十四五岁的孩子，就是因为长期看平板电脑，最后眼睛酸痛，怕光、模糊，到眼科一查发现是严重的干眼症。建议孩子尽量不要看手机、平板电脑，尽量增加户外运动。

手机和电脑看多了，人还未老眼已干

“我的眼睛好干”似乎成为一句越来越流行的口头禅。以前，干眼症患者患的均是病理性干眼症，以老年人或是绝经后的妇女为主，如今至少一半是中青年。

“在干眼症患者中，因过度使用电脑和手机的占了八成以上。”姜静介绍，干眼表现的是眼睛表面的润滑膜缺失，这些润滑膜来自于睑板腺。睑板腺是什么鬼？专家解释，睑板腺藏在每个人的眼皮子底下，平时

我们眨一下眼睛，睑板腺就会分泌一些油脂，但专注看着电子产品时，眨眼的次数会大大降低，油脂分泌减少，导致眼睛表面的润滑膜挥发掉。另外，分泌不出的油脂又会堵塞在睑板腺里，最后即使眨眼，油脂也出不来了。“我们平时一分钟眨眼6-10次，专注看着电子屏幕时，眨眼次数会自动降低，甚至1分钟1次都没有，这无疑增加干眼症的患病风险。”姜静说。



患者在进行干眼症检查

干眼症也可以用激光治疗

姜静说，睑板腺功能障碍是干眼症最常见的病因，也是最容易被忽略的“隐形杀手”。

引发睑板腺病变的原因多样，通常是由于缺少对睑板腺的护理造成的，比如，空气差，环境污染，细菌病毒的侵入都会导致睑板腺功能障碍。

日常应该如何治疗干眼症呢？专家

介绍，目前南医大附属眼科医院专门引进了强脉冲光(OPT)仪器来治疗干眼症，通过睑板腺激光治疗，刺激睑板腺分泌，疏通管道，减轻睑板腺炎症，达到治疗干眼的目的。

除此之外，还有熏蒸治疗和热敷贴，通过药物，改善血液循环，促进睑板腺分泌，排出堵塞物。

▶ 提醒 网红眼药水治不了干眼症

一直以来，日本代购的眼药水一直被当作是治疗干眼症的神器，很多白领日常办公桌上都会常备一瓶，眼睛疲劳的时候会滴一滴，瞬间眼睛感到清爽舒服了。对此，姜静介绍，大家对海淘眼药水普遍有误区，眼药水只能起到临时作用，不能从根本上解决问题。

姜静介绍，眼睛内膜有三种成分：

水、油脂和黏蛋白，缺少任何一种就是干眼症，而这些成分需要专门的检测仪器，来判断属于哪种类型的干眼症。

目前没有一种眼药水能治疗所有的干眼症类型，因此专家也提醒，在不了解自己干眼是缺少哪种成分的前提下，那些代购的网红眼药水无法对症治疗，很有可能越滴越干。

长江江豚还剩多少？10年之内会消失吗？

专家对南京新济洲至苏通大桥的江苏段江面开展科考，考察船半天就幸运发现12头江豚

8月24日上午10点，镇江扬中三桥附近的江边停靠着3艘渔政船。天气闷热，人站在船边汗流不止。由30人组成的长江下游干流江苏段长江江豚考察团成员，正在检查长江江豚声学观察检测仪器，做最后的登船准备。根据2012年的考察结果，长江江豚仅有1040头次，其中长江干流仅为约500头次，年均下降率13.7%。专家表示，如果不采取强有力的保护措施，江豚会在未来5-10年间从长江消失。

现代快报/ZAKER南京记者 胡玉梅 王亚楠



扫码看江豚考察视频



考察船在长江江苏段发现江豚踪迹 长江江豚考察团供图

时隔5年水中“大熊猫”变少了？

8月24日，由中国水产科学研究院淡水渔业研究中心发起的长江江豚考察，开始对江苏流域进行为期10天的考察，考察船在江苏段的路线是：南京新济洲—苏通大桥。

今年5月，长江江豚升级为国家一级水

生野生保护动物可行性报告通过专家论证。被誉为水中大熊猫的江豚，2012年考察时仅有1040头次。时隔5年，总群数量是否大幅下降呢？中国水产科学研究院淡水渔业研究中心研究员刘凯表示，考察刚开始，还不能确定该水域长江江豚的种群数量是否发生显著下降，但按照此前的数据，长江干流长江江豚以年均下降13.7%的速度

度递减。“这次科考，重点是考察长江下游干流江苏段长江江豚的种群数量和分布特征，以及对长江江豚的生存产生威胁的负面因素。”刘凯说，通过考察掌握江豚种群现状和生存条件，更新科考数据，为下一步开展针对性的保护提供重要依据。

考察以目测为主，声学仪器为辅。所谓目测就是拿望远镜在甲板上搜寻江豚踪迹，所谓声学仪器是一套声呐设备，包括声音事件记录仪、水下声音记录仪、鱼探仪。

开船半天，发现12头“微笑天使”

因天生一张笑脸，江豚被称为“微笑天使”。中午12点，考察团出发向南京行驶。考察队员站在甲板上观望江面，时间久了眼睛累得有些发酸。突然，在落成洲洲头的水面上，出现了露出水面，左右摇摆的尾鳍。“看到了，看到了，是江豚，一共3头。”考察队员立马将情况汇报给刘凯。这是3头成年江豚，并肩在江中畅游，时不时游出江面换气，露出黑黑的脊背。

“江豚出现三四次后，就消失不见了。”刘凯说，目送江豚离开后，船继续向南京行驶。不到10分钟，甲板上又传来尖叫：“啊，4头江豚，现在又发现一个小群。”第一次见到江豚的队员，激动地拿着手机拍照，但由于江豚“神出鬼没”，拍出来的照片只剩下小水花。

截至傍晚5点，考察团在落成洲洲头至焦北滩水域，一共发现了12头江豚，分为3个小群体，其中落成洲洲头两个小群体有7头江豚。刘凯说，刚出发半天，就发现这么多的江豚，算是幸运的。焦北滩水域发现的共有5头江豚。由于目前发现的12头江豚全是成年江豚，没有今年出生的幼豚，所以并不能确定这3个小群体互相之间的关系。

对江豚最致命的是船只螺旋桨

江苏段到底有多少江豚？在2006年，2009年和2010年，科考队在南京下游并没有发现江豚，这被认为是江豚的间隔区，也就是空白区。

江豚是长江生态系统的指示物种，反映了长江水生生态系统健康与否。刘凯说，近年来由于水域污染、航运发展、岸线固化及鱼类资源匮乏，使得江豚家园越来越小。

“江豚没有长距离迁徙的习性，如果环境良好、饵料充足，会有相对固定的栖息水域，通常集群分布于沙洲的洲头和洲尾水域。”刘凯表示，但如果食物匮乏，江豚也会冒险捕食，增加发生非正常伤害概率。最致命的还是来往船只的螺旋桨。

考察是为了推动长江江豚保护

都说长江江豚是白鱀豚的“丑表妹”，如今，白鱀豚已经被认为生物灭绝。如何留住长江江豚？刘凯告诉现代快报记者，这次科考，在掌握江豚生存状况的同时，为下一步针对性的保护工作提供重要依据。

2016年中国水产科学研究院淡水渔业研究中心江豚研究团队承担了江苏省长江江豚人工繁育项目，主要开展长江江豚相关基础研究工作。目前，江豚的保护手段有多种，包括就地保护和迁地保护。南京和镇江都有省级豚类自然保护区，在保护区内，没有大量的船只，鱼类相对丰富，有益于江豚的繁衍。

目前安徽西江设有迁地保护基地。“在去年11月，研究中心将救护的7头江豚放入西江保护基地，经过护理、观察、驯养后，成功释放到西江开阔水域。”刘凯说，目前，在西江保护基地的江豚已达15头。