

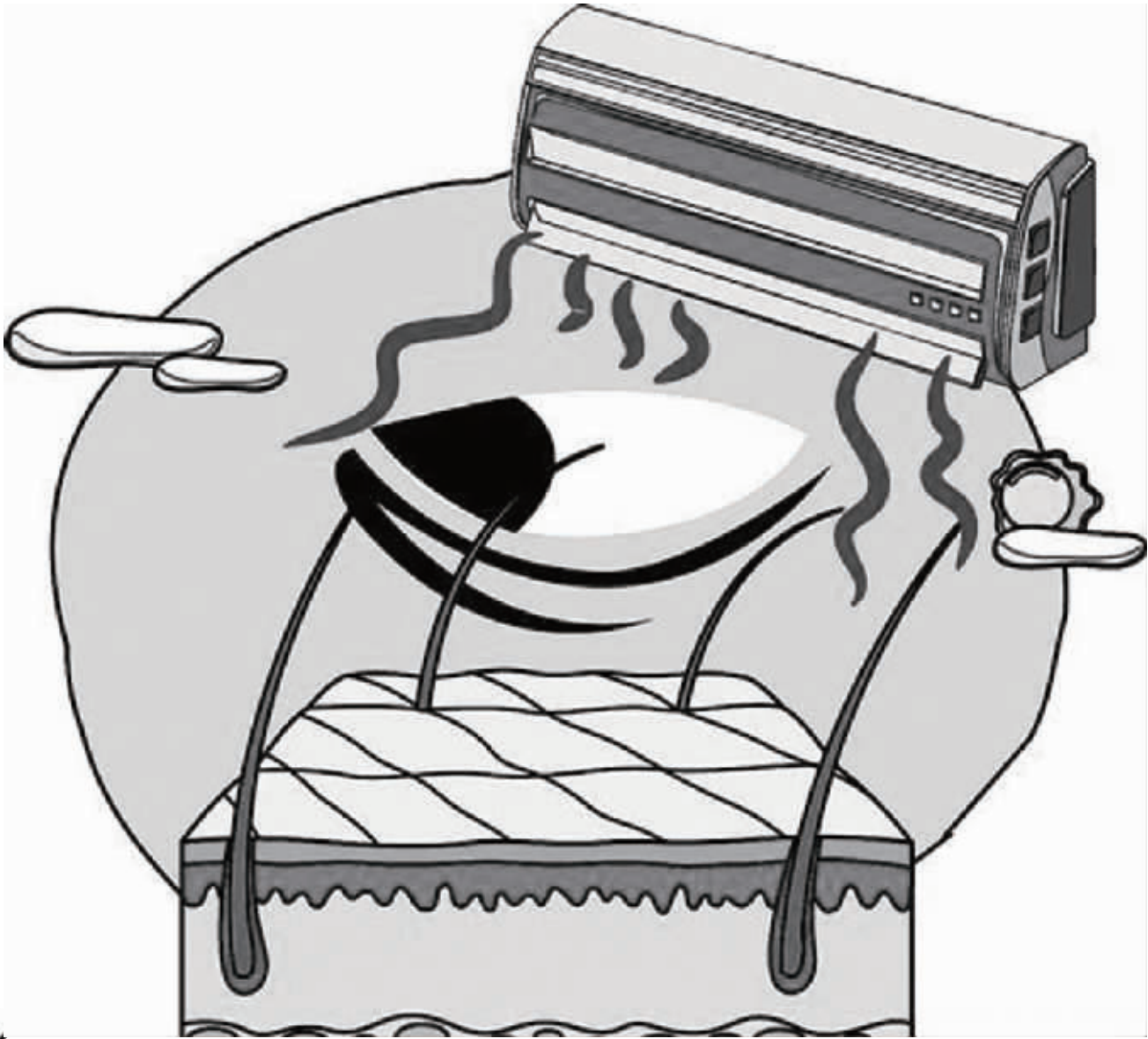
空调房里久待 小技巧帮你赶走眼干皮燥

天气闷热，眼科门诊因眼部干涩就诊的患者也多了起来，他们多数有眼干、眼涩、疲劳、畏光甚至眼睛疼痛等不适，这是为何？其实，这与长期吹空调有关系。专家表示，空调吹得多，人体表面水分散发，容易导致眼干皮燥。

空调房内更易眼干涩、皮干燥

专家表示，我们的黑眼珠前端有一层薄而透明的膜，叫做角膜，它具有保护眼球内结构及屈光的作用，眼睑等组织分泌的泪液在角膜表面形成一层泪膜，以保持角膜表面湿润以及为角膜提供氧气。空调屋里空气比较干燥，且流通性差，眼睛表面泪膜中的水分很容易蒸发，引起角膜湿润不足、眼睛干涩、视物疲劳。再加上长时间使用电脑、电视，瞬目减少，更加重症状，严重的还可能引起角结膜炎，造成干眼。空调房内由于空气干燥，水分蒸发快，室内相对湿度低，可引起过度蒸发型干眼，表现为流泪、眼痒、眼疲劳、烧灼感、异物感、干涩感，有的还有眼胀感、眼痛、畏光、眼红等。

专家还表示，吹空调导致损伤皮肤，不一定在一两天内就能发现，皮肤出问题是一个逐渐累积的过程。专家表示，长时间(2~3 小时)连续吹空调，会带走人体皮肤表面的水分，造成皮肤干燥，严重的甚至造成皮肤脱水。干燥的皮肤不仅外观干涩黯哑，而且缺乏抵抗力，容易被晒黑或感染皮疹类疾病，干燥、瘙痒、脱屑、过敏等不适症状时就是信号。



避免眼干：从改善工作生活环境开始

专家表示，夏季预防空调导致的干眼，应先设定好空调房内的温、湿度。有研究显示：我们日常生活室内温度以 26℃~27℃为宜，睡眠时应高 1℃~2℃，空调房要定时通风，加强空气流通。

此外，要避免接触烟尘环境；纠正不良的用眼习惯，注意眼睛的休息与保健；每工作 1~2 小时，休息 15 分钟；

对着电脑 15~20 分钟时就眨眨眼、打呵欠，促进泪液分泌、泪膜均匀分布角膜表面；多喝些菊花茶、决明子茶等清肝明目，平时多吃富含维生素 A 食物。

若已经有干眼，该怎么治疗？专家表示，目前尚无理想的治疗方法。但可使用人工泪液替代泪液湿润角膜，缓解眼部干涩症状；并避免使用减少泪

液分泌及损害眼表的药物，切忌随意购买眼药水，以防加重干眼症状。

专家建议，对于夏季干眼症，中医药膳方面，应多注意滋肝明目、养心安神。容易眼睛干涩、疲劳者，可多喝杭菊、枸杞水；易口干者可加石斛、麦冬、白茅根等养阴生津类中药；容易疲惫乏力者，多兼气虚之症，可酌情加党参、西洋参等补气之品。

避免皮燥：注意皮肤的补水和保湿

专家表示，经常坐办公室吹空调的人，可以使用喷雾来给皮肤补水保湿，改善皮肤干燥。但要注意的是，并不是喷的次数越多越好。专家建议，一般 2~3 小时左右喷一次就够了。有人喜欢在晒后涂一点芦荟胶来镇静皮肤，常吹空调的人也可以这么做。因为芦荟胶是比较舒缓保湿的产品。需要注意的是，一定要选择正规厂家的芦荟胶。

要改善皮肤干燥，基础护肤很重要。平时早晚要用有清洁功能的产品洗脸，洗完脸之后擦上具

有深层保湿的乳膏、乳液等产品。另外，不同肤质的人群，保湿方法也不一样。专家表示，油性皮肤的人，可以先用深度清洁产品把脸上的油脂洗掉，然后用吸油纸把面部擦干净，接下来再用保湿凝露。越是干燥的皮肤，就越应该选择更为浓稠的保湿产品；敏感肌肤就要选择一些舒缓的产品。祛角质被很多人忽略，但这却是皮肤保湿的重要一环。因为过厚的角质会导致涂抹上去的保湿产品没法被吸收。

(梁瑜)

