



眼睛里面长“息肉”怎么办

——谈谈翼状胬肉与眼部防晒的重要性

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 邹悦 宋智慧



邹悦, 首都医科大学附属北京同仁医院药学部药师, 首都医科大学临床药学硕士研究生。参与帕金森病临床用药多中心真实世界综合评价项目、眼科超说明书用药指南等多个基金课题的研究工作, 力求推动合理用药的进步与发展。发表SCI期刊文章3篇, 核心期刊文章1篇。致力于临床合理用药的探索与实践, 以及慢性疾病管理和眼科药物治疗。

防晒衣、防晒伞、防晒霜……路上的行人纷纷用自己的方式与阳光进行着对抗。然而, 在努力保护皮肤之外, 很少有人会重视眼部的防晒——尤其是户外工作者, 因为他们常常需要直面太阳进行劳作。这时候, 就可能会出现一系列眼睛的不适, 如眼干眼涩、眼部发炎; 有的人眼睛中还会长出肉色的“息肉”, 它长在黑白眼球的交界处, 覆盖在角膜上, 甚至可能遮挡瞳孔。

这种“息肉”是什么呢? 它和眼部防晒又有什么关系呢? 眼部防晒重要吗? 我们又应该如何进行眼部的防晒呢? 让我们简单地了解一下。

一、翼状胬肉篇

1. 什么是翼状胬肉

健康人的眼睛, 眼白与眼黑界限清晰、颜色分明。然而, 有的人在“黑白之间”却长出了肉色的“息肉”。这种长在眼球表面的赘生物, 因为形似昆虫的翅膀而被称为翼

状胬肉, 中医称之为“胬肉攀睛”。

翼状胬肉是睑裂部球结膜与角膜上生长的一种三角形赘生组织, 其侵犯角膜后日渐增大, 甚至可进一步向角膜内发展, 覆盖瞳孔从而影响视力。翼状胬肉是一种常见的眼部疾病, 与紫外线密切相关, 多见于户外劳动者, 如不及时治疗, 可能会导致眼部不适、视力下降, 甚至影响眼球运动而引起失明。

2. 翼状胬肉有什么症状

翼状胬肉可多年不生长(静止期), 也可不断增长扩大(进展期)。不长大的翼状胬肉通常不会有特别的症状, 只不过当合并眼部炎症时会出现发红、疼痛、畏光、流泪等眼部刺激症状。但是, 如果翼状胬肉长得比较快甚至入侵角膜, 可能因遮挡瞳孔导致视力下降, 并且肥厚的胬肉会压迫角膜导致散光, 严重时还会限制眼球的运动。

3. 为什么会长翼状胬肉

翼状胬肉在全球范围内的患病

率为1%~25%不等。在我国,翼状胬肉的发病率为2%~5%;发病机制尚未明确,可能与以下因素有关:

(1) 环境因素: 紫外线、沙尘会影响结膜的健康,导致结膜退化,或使角膜缘部结膜血管或结膜上皮组织发生非感染性慢性炎症。多见于户外劳动者,好发于北方及高原地区紫外线强烈处。

(2) 免疫因素: 当患者患有免疫性疾病或机体免疫力下降时,容易诱发或加重翼状胬肉。

(3) 慢性炎症刺激: 如长期结膜炎、眼表炎等。

(4) 外伤: 异物、烧伤也可引起结膜组织炎症,导致假性翼状胬肉。

(5) 其他: 遗传因素、过敏。

此外,泪膜异常和泪液分泌不足引起的角膜和结膜干燥,也会导致局部组织增生。

4.翼状胬肉如何治疗

翼状胬肉如果不长大,也不影响眼睛的情况,通常不需要进行治疗;如果伴随炎症,需要给予抗炎类滴眼液对症治疗;如果胬肉长入角膜影响视力,可能需要手术治疗。翼状胬肉的手术方式主要有翼状胬肉切除术,以及在此基础上结合自体结膜瓣或羊膜移植术。

5.如何预防翼状胬肉

(1) 减少环境刺激: 在户外活动时可以佩戴防护镜,尽可能避免烟尘、风沙及阳光刺激,保护眼睛。

(2) 注意眼部卫生: 日常生活中使用温和无刺激的眼部清洁产品,确保手部充分清洁后再接触眼睛;端正用眼姿势,缩短用眼时间;在合适的光线亮度下学习、工作。

(3) 如果眼睛本身有其他疾



病,如沙眼、结膜炎等,要及时治疗。

(4) 注意健康生活方式,锻炼身体,保证睡眠,增强免疫力。

(5) 一旦发现有疑似翼状胬肉,及时就诊,定期随访,必要时择期手术。

二、眼部防晒篇

在了解预防翼状胬肉的措施之后,我们不难发现: 这些方法在很大程度上与保护眼睛免受紫外线伤害的策略相吻合。眼睛是极其敏感的器官,它需要我们给予更多的关注和保护。在日常生活中,我们不仅要关注眼睛的清洁和健康,还要特别注意在户外活动时针对眼睛的防晒措施。

1.眼部防晒的重要性

眼睛是一扇窗户,阳光透过角膜、瞳孔、房水、晶状体和玻璃体等眼部的透明结构最终到达眼底的视网膜,从而让我们看清楚这个世界。但是,眼部各处的组织却相当脆弱,当紫外线照射或者强光的刺激达到一定程度时,眼睛就会受伤。除了前文所述的翼状胬肉,紫外线还可能损伤眼部的其他结构从而导致疾病: 损伤结膜,导致结膜

组织退化变性,引发翼状胬肉或睑裂斑;引起晶状体浑浊,从而导致白内障的发生;损伤眼睑皮肤,引起色素沉着,增加皮肤癌的风险;损伤视网膜,短时间直视太阳可能出现短时间黑蒙现象,影响视网膜健康。

2.如何科学进行眼部防晒

外出时,怕晒的我们总会做很多准备,但是常在不经意之间忽略眼部防晒。其实,只要稍加注意,常用的防晒方法也可以保护眼睛。比如:

(1) 尽量避免在上午10时至下午2时之间外出或劳作,这段时间紫外线最为强烈;如果外出,最好进行相应的防晒保护。尽量缩短暴露在烈日下的时间;在烈日下活动1~2小时后,就要到阴凉的地方休息一会儿。

(2) 避免直视太阳,直视太阳会导致光线直接进入眼睛,从而对视网膜造成损伤。即便只是短时间直视太阳,也会导致眼前短时间内出现黑影症状,严重影响视网膜健康。

(3) 物理防晒:

① 太阳镜: 大家都知道佩戴太阳镜是眼部防晒的首选,然而不

是所有的太阳镜都可以阻隔紫外线。最好选择有UV防护功能的太阳镜, 确保镜片能阻挡99%~100%的紫外线, 过滤75%~90%的可见光。UV值在400以上的太阳镜, 可以完全阻挡波长小于380 nm的全部紫外线, 可以给予眼睛充分的保护; 如果只是佩戴深色而没有阻隔紫外线功能的太阳镜, 镜片所营造的深色环境会导致瞳孔自然放大, 反而会让更多的紫外线进入眼睛, 增加损伤的风险。所以, 我们在选购太阳镜的时候, 务必优先查看镜片或包装上是否有“100%防紫外线”“UV400”等标识。

②其他防晒: 在没有合适太阳镜的情况下, 遮阳帽及UPF值大于40、UVA透过率小于5%的遮阳伞也可以用于眼部防晒。事实上, 只要把眼睛笼罩起来就能在很大程度上躲避紫外线, 从而起到防晒的作用。但是, 这两种防晒措施的效果可能弱于太阳镜。因为太阳光除了会从头顶上方直射而来以外, 也会通过各种物品进行漫反射, 所以帽子下、伞下也会有太阳光反射入眼, 而太阳镜可以很好地应对这一部分紫外线损伤。

(4)应用防晒霜及类似产品进行化学防晒。在眼周可以涂抹一层轻薄的防晒霜, 但是需要避开眼睑边缘, 否则防晒霜中的细小微粒可能随着眼球运动、汗液等进入眼睛, 造成刺激, 导致刺痛感、烧灼感、眼睛发红等症状。

(5)暴晒后及时用凉水洗脸, 为眼睛降温。我们眼球的表面附着着一层泪膜, 它可以起到保湿、润滑眼表的作用。而长时间处



于高温环境或眨眼的频率降低, 可能导致泪膜快速蒸发, 使眼睛干涩, 有异物感。此时给眼睛降温, 可以修复泪膜对眼表的防护作用, 保护视力, 同时减少眼部疾病的发生风险。

(6)多吃富含叶黄素和玉米黄素的蔬菜和水果, 如西兰花、西葫芦和猕猴桃、牛油果等。这两种营养素进入人体后, 可以在眼睛后方的光敏组织中积累; 当暴露在强光下时, 这些组织能够过滤蓝光, 从而保护眼睛。

三、小结

无论是预防翼状胬肉还是进行眼部防晒, 健康的生活方式都非常重要。均衡饮食、适量运动、保证充足睡眠以及避免眼睛长时间接触强光, 都是维护眼睛健康的基础。同时, 定期进行眼部检查有助于及时发现眼部疾病, 从而及早采取措施, 防止病情恶化。

最后, 让我们一起将眼部防晒融入日常生活, 不仅在阳光下, 即使在阴天或室内, 也要注意对眼睛的防护。 

温馨提示

相比成人, 婴幼儿的眼睛更加脆弱, 市面上大部分防晒霜都不适合他们。而婴幼儿坐立受限, 头骨柔软、头围发育迅速, 同样也不适合使用太阳镜。因此, 对于婴幼儿来说, 最好的防晒方法就是减少上午10时至下午2时之间的出行, 使用帽檐宽大的帽子, 带棚婴儿车等。

