

幹眼癢,從娃娃抓起



人群,臨床上對成年人幹眼癢的關注較多,而往往忽略了兒童也會受到幹眼癢的襲擾。

事實上,由于兒童不當用眼,加之其表達能力弱、檢查配合度低、人們對兒童幹眼癢的發病因素認識不足,致使如今越來越多的孩子出現了類似于成年人幹眼癢的臨床表現。一些患兒還伴有眼睛痛癢、紅腫甚至視力波動等癥狀,與過敏性結膜炎癥狀極為相似,容易出現誤診、漏診。

幹眼癢也被稱為角結膜乾燥癢,它是由于淚液分泌不足、淚液蒸發過快過多、淚液成分異常等因素,導致淚膜的穩定性降低,而出現的眼部不適、眼表病變。幹眼癢的典型癥狀包括眼睛乾澀、疲勞、异物感,還會出現畏光、怕風、刺痛、眼癢、灼熱感、酸脹感等,嚴重者會出現眼瞼紅腫、結膜充血、水腫,角膜上皮脫落,甚至角膜潰瘍、感染,導致睜眼困難、視力下降等。

傳統觀念認為,幹眼癢多見于40歲以上

除了用眼不當外,兒童挑食、偏食也是幹眼癢的誘發因素之一。比如,孩子偏食可能導致其體內缺乏維生素A,而這種維生素是維持人體上皮組織正常代謝的主要營養素,能防止角膜乾燥、退化,因而缺乏維生素A或間接促成幹眼癢。同時,兒童學習任務繁重、長時間佩戴角膜接觸鏡、長期睡眠不足,均會破壞淚膜的根基,從而誘發幹眼癢。

需要強調的是,隨着信息社會的迅速發展,視頻終端的“觸角”早已延伸到家庭和學校中,孩子在家中看電視、打遊戲機、看動畫片及上網的時間顯著增多;而在學校中,投影儀、各種顯示屏被廣泛應用於兒童教學。若這些設備的照明強度不足或過強、屏幕設計不合理,就可能使孩子患上視頻終端綜合徵(VDT綜合徵),使眼睛出現不適。

患上VDT綜合徵的孩子,很有可能也患上了幹眼癢,這是因為他們的眨眼習慣被改變了。研究顯示,人們在交談時,平均眨眼頻率為15.5次/分,而在聚精會神地使用電子產品時,平均眨眼頻率則大幅下降,誘使淚液蒸發過快過多,讓眼睛處於“乾旱”的狀態。

兒童幹眼癢的治療還存在着許多臨床短板:首先,少部分醫師還未意識到兒童幹眼癢的存在和嚴重性,缺乏治療兒童幹眼癢的相關知識,將幹眼癢當成結膜感染、過敏或角膜炎進行診治;其次,許多非幹眼癢患者被誤診為幹眼癢,給予過度治療;最後,到目前為止,我國還沒有關於兒童淚膜和眼表的科研數據,因而難以制定出適用於兒童幹眼癢的診斷標準。

對於防治兒童幹眼癢,一要加强宣傳教育,讓廣大家長和老師增強對兒童幹眼癢的認識,了解和掌握該病基本癥狀,發現孩子出現問題及時送醫。二要改善學習和生活環境,教室和居室的光線應保持充足,避免光線過強或過弱;所處環境應幹淨整潔,盡量排除灰塵、油煙和花粉對眼睛的幹擾。三要合理用眼,養成良好的用眼習慣,定時休息,連續看書寫字的時間不宜過長,盡量遠眺讓眼睛放鬆。四要避免長時間接觸視頻終端設備。

日常飲食中要注意多飲水,多食用富含維生素A、葉黃素、花青素的食物,如雞蛋、豬肝、胡蘿卜、番茄、南瓜、菠菜、藍莓、桑葚等,飲食均衡,多吃新鮮蔬菜水果,有助於改善幹眼癢。

最後,孩子眼睛不適要及時就醫,不可擅自使用滴眼液,以免形成長期依賴。多數滴眼液含有防腐劑,會損害眼睛淚膜功能,反過來又會促使幹眼癢的發生。如果病情需要,可用人工淚液如玻璃酸鈉等滴眼液來緩解不適癥狀,但每天滴注滴眼液次數盡量不要超過3次,持續使用時間不宜超過半月。

大華府地區華人基督教會

教會名稱 聚會地點 聚會時間、所用語言 牧師/聯絡人 聯繫電話 E-mail/網址

耶穌說:「我就是道路、真理、生命。若不藉着我,沒有人能到父那裏去。你們若認識我,也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

馬裏蘭州教會

Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	主日 8:45am 聖餐 10:00am 國語、粵語、英語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺灣福音教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 華語、英語 每周五晚上 8-10pm 在教會查經班	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc.staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 國語、粵語、英語 11:15am-12:30pm 少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會遠 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 國語 11:30am-12:45pm 中文	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城福音福音教會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 中文 11:50am-01:00pm 英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英語 11:30am 國語、粵語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 David Zhou 楊慶勳 牧師 David Kim 宋慶輝 牧師 You Min. Chris Song	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am 國語 (每周五晚有查經禱告團契,及青少年聚會)	楊征基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielycc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 粵語、國語、英語	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbs-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 英語 11:30am 國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjumc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am	陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBC.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	Kingsview Middle School 18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 國語、英語 11:30am 主日學 周三晚 8:00pm 禱告會	許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 粵語 11:15am-12:15pm 英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 主日學 11:00am-12:15pm 粵語、國語	鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 主日崇拜 11:30am 主日學	袁曉彤 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am Adult 成人中英雙語崇拜 10:00am 青少年英語崇拜	何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org

北維州地區教會

Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 國語、英語 11:30am 主日學	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@gmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督徒宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 國語、粵語、英語 11:15am-12:30pm 崇拜 8:00-9:20pm 主日學	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語 10:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolccva@gmail.com www.cccvasp.org
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	國語	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 臺語 11:30am 英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVACHurch@aol.com www.ctpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am	聯絡人 張毅	703-869-2965	

诚信装修

301-732-9088 关先生

精通水电地下水道
室内外地下室装修

25年装修经验

瓷砖地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

诚信 免费估价
务实 估价

9-155

江南阳台

惊爆低价
阳台围栏
内外油漆

厨房翻新
地板地砖

地下室与家庭影院

www.bigfootbuilder.com

301-648-8868(刘)

大华府橱柜集团

Washington Cabinetry

A級執照

實木廚房櫥櫃
廠家批發直銷

全額保險

www.washingtoncabinetry.com

703-466-5388

9-125

人人裝修工程

專業技工

內外油漆 瓷磚地板
廚房浴室 水电急修
門窗围栏 阳台车道
屋頂水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油煙機 热水炉等

精工安裝

9-082f

Tel: 301-222-7210

peacemind0815@yahoo.com

洛克维尔基督教会

Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)

1700 Yale Pl, Rockville MD 20850

聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM

Website: www.ccrchurch.cc

联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

4-070

蒙福基督教会

Montgomery Chinese Christian Church

你出也蒙福,入也蒙福(申命记 28:6)

主日礼拜时间: 上午10时45分, 在会堂

禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时, 在会堂

研经聚会: 主日下午1点半至2点半, 在祈祷院

会牧: 黄仰恩牧師
Rev. Jonah Huang

电话: 301-549-1337(H)
301-549-3059(O)

4-022W