

配合NATAS旅游展

本报明天推出**12版**旅游特辑

保健
10分钟

长期睡冷气房

干眼症更严重



谷禾诊所陈笈笈医师



眼病症状。
长期睡冷气房，会加重干

钟芝娜报道

zhina@sph.com.sg

长期睡冷气房，会使眼睛变得干燥，加重干眼病症状。

开着冷气的房间，空气会比较干燥，如果一直待在冷气房，或者晚上睡在里面，会降低眼睛的湿润度，使眼睛变得更加干燥。患上干眼症或其他眼疾的患者，则会加重症状。

谷禾诊所陈笈笈医师解释，干眼症是因为眼泪分泌不足或者眼泪蒸发太快导致，睡冷气房会加重眼睛干燥的症状。

导致眼睛干燥的原因有很

多，除了长期待在冷气房以外，眼睛本身的疾病，如青光眼、白内障等，都会使眼睛变得更加干燥。随着人们年龄的增长，荷尔蒙分泌的改变，眼睛的湿润度也会降低。

陈笈笈医师说，曾经做过眼睛激光手术、戴隐形眼镜、用眼过度、压力大、睡眠不足，或服用抗高血压的药物，都会使眼睛变得更干燥。

另外，外感风寒，有鼻塞症状的人，眼睛也会干燥。

如果眼睛持续干燥，或出现其他不舒服症状，则应该尽早到医院检查，咨询专科医生。

缓解眼睛干燥小贴士

几个小贴士，帮助缓解眼睛干燥：

●在冷气房间放一盆水、或空气加湿器，能中和干燥的空气，缓解眼睛干燥的症状。

●避免长时间注视电脑屏幕，持续

用眼1小时后应适当休息，放松眼睛。

●按摩眼眶，可增强眼部气血流通，帮助眼腺分泌泪液。

●眼睛劳累过度时，可用热毛巾敷眼睛，缓解疲劳。

●喝枸杞菊花茶，可养肝血、清肝明目。