眼干模糊别只当干眼症 当心倒睫“扎伤”角膜

记者 刘威

你有没有过这种感觉：眼睛总像进了沙子，频繁刺痛、发红，反复揉眼依旧无法缓解，长时间用眼后视物模糊？生活中，很多人出现这类眼部不适感，往往会归结为干眼症或结膜炎。多数人习惯自行购买眼药水，短暂舒缓干涩后，便不再放在心上。殊不知，这种反复出现的眼部异物感，也可能是倒睫在悄悄作祟。

几根长反的睫毛看似不起眼，却像藏在眼皮里的细小尖刺，日复一日地摩擦、刺激眼球。“这种慢性损伤十分隐蔽，初期症状轻微，极易被忽视，如果长期放任不管，会慢慢磨损角膜，悄悄拖累视力，诱发一些眼部问题。”宁夏眼科医院眼整形及眼睑病门诊主任医师杨伟提醒。



制图：梁惠琴（AI辅助生成）

1 错判干眼症 延误致伤眼

杨伟在日常接诊中注意到，因倒睫造成眼部损伤的患者并不少见，他分享了一则典型病例。

王阿姨家住金凤区，近两年她常常感觉眼睛干涩、有明显异物感，迎风还容易流眼泪。她通过手机查询相关资料后，判断自己得了干眼症。于是，王阿姨网购了多款缓解干眼症的眼药水，坚持每天滴眼。每次用药后，王阿姨眼部干涩的情况能得到短暂缓解。可随着时间的推移，王阿姨发现看东西有些模糊不清，视力也明显下降，这才前往医院就诊。

“经过详细检查，我们发现王阿姨眼部不舒服的根源并不是干眼症，而是倒睫。”杨伟主任说，“她双眼下眼睑存在明显眼睑内翻，多根睫毛反向生长，持续摩擦眼球表面，已经造成角膜擦伤，需行倒睫矫正术。”

2 倒睫磨角膜 久拖损视力

王阿姨听到检查结果后很不解：“不过是几根睫毛长反了，怎么会有这么大的影响？”

对此，杨伟解释，正常情况下，上下眼睑睫毛向外、向上有序生长，整齐排布在睑缘。它不仅是眼部的“屏障卫士”，还能缓冲强光直射，保护眼表组织。倒睫是睫毛违背正常生长规律，朝眼球内侧反向生长。长短不一的睫毛持续触碰、摩擦角膜组织，而角膜是眼部最脆弱的组织，轻微摩擦便会带来明显异物感。倒睫在短期内会让患者出现眼干涩、发痒、流泪、畏光等不适症状；如果倒睫长期反复摩擦角膜，会持续划伤角膜上皮，造成角膜点状损伤、充血水肿。更糟糕的是，如果放任倒睫摩擦角膜，破损的角膜难以修复，还容易引发角膜炎、角膜浑浊等问题，甚至造成视力下降、视物模糊、散光加深。

3 诱因有多种 病根各不同

很多人疑惑，好好的睫毛，为什么会反向生长？其实倒睫并非单一原因导致，不同年龄段的倒睫患者发病诱因各有不同。

杨伟具体分析，儿童群体最常见原因为先天性睑内翻，孩子鼻梁发育偏迟、眼睑发育异常，造成睫毛向内生长。若孩子满3周岁，倒睫症状依旧严重，已经出现角膜损伤、频繁发炎，就需及时就医接受矫正手术。

随着年龄的增长，一些老年人也可能出现倒睫，这主要源于眼部组织老化，眼睑皮肤松弛、眼轮匝肌功能减退，容易导致成片睫毛向内倾倒。这也是临床中症状最明显、损伤最严重的一类倒睫。

青年人出现倒睫多和眼部炎症、不良用眼习惯相关。比如长期结膜炎、睑缘炎会刺激眼睑毛囊，改变睫毛生长方向，频繁揉眼、不当化妆、长期熬夜用眼，也可能诱发局部少量倒睫。

此外，眼部外伤、瘢痕挛缩等情况，也可引发倒睫。

4 病情易混淆 切勿自行拔

倒睫的初期症状和干眼症相似，主要表现为眼睛干涩、发痒、畏光、流泪、异物感明显。不少倒睫患者没弄清病因，一直当作干眼症、视疲劳治疗，长期滴眼药水、热敷护眼，却始终无法根治不适，甚至延误了病情。

“倒睫和干眼最核心的区别在于诱因：干眼症是泪液分泌不足、泪液蒸发过快导致的眼干涩，经过休息、补水、热敷后，眼干症状可明显缓解。而倒睫是物理摩擦损伤，只要反向生长的睫毛存在，摩擦刺激就不会停止。即便滴眼药水可暂时滋润眼表，也只是治标不治本。”杨伟主任指出。

与此同时，不少倒睫患者采用错误的处理方式，这暗藏风险，容易加重眼部损伤。

不少人发现倒睫后，觉得拔掉、剪短就能彻底解决问题。事实上，拔掉或剪短倒睫后，只能暂时缓解不适，毛囊并未被破坏，睫毛还会重新长出，而且新生睫毛更粗、更硬、更扎眼，对眼球的摩擦伤害会翻倍。另外，居家镊子没有经过专业无菌消毒，拔除过程中易将细菌带入眼部毛囊，有引发睑缘炎、麦粒肿的风险。

还有些倒睫患者频繁用力揉眼，试图揉出异物、缓解不适感。“用力揉搓双眼，可能划伤本就脆弱的角膜创面，还容易将手部细菌带入眼内，加重眼部炎症。”杨伟主任提醒。

5 患上倒睫症 干预有章法

其实，倒睫只要能及时发现、科学干预，就能有效避免视力损伤，日常处理可参照以下三个步骤。

第一步，先观察症状。如果只是偶尔出现眼部异物感、短暂流泪，没有眼睛持续发红、视物模糊、疼痛等症状，可先行观察。

第二步，及时就医评估。如果眼部长期不适、症状加重，一定要前往正规医院眼科就诊。由医生通过相关检查，明确睫毛生长数量、生长位置，并判断角膜有无磨损、发炎、浑浊等情况，评估病情程度。

第三步，遵医嘱选择治疗方式。针对少量、零散的倒睫，可采用电解治疗，精准破坏异常毛囊，从根源抑制睫毛再生。若倒睫数量较多、成片生长，合并睑内翻，或是已经造成明显角膜损伤、反复发炎，通常需要通过微创手术矫正睑内翻，调整眼睑结构，彻底解决睫毛反向生长问题。