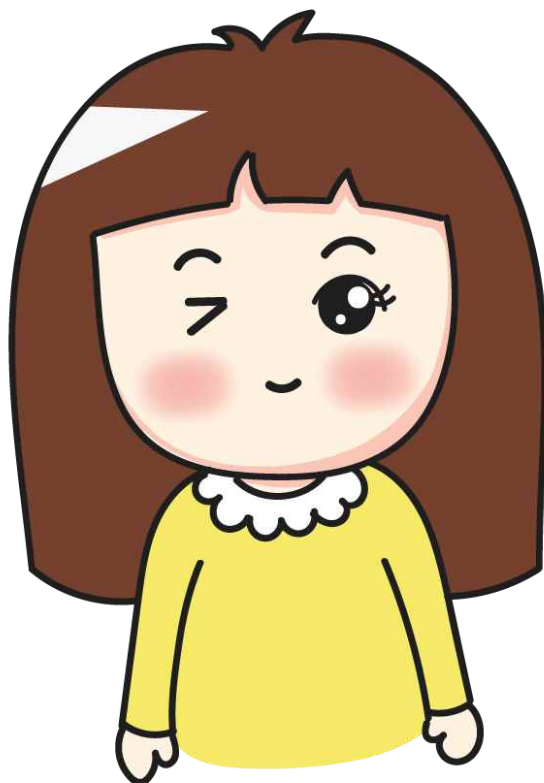


【科普】儿童频繁眨眼真的只是“坏毛病”吗？

台州市立医院 2022-04-21 15:28

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



我们为什么要眨眼？

眨眼是一种正常的生理现象，我们通过眨眼让泪液均匀地湿润角膜，避免眼球表面干涩，维持角膜光泽。

眨眼也可以避免眼球受到外来物体（如飞虫、风沙）或者强光的刺激，起到**保护眼球，避免伤害**的作用。



什么是瞬目异常？

要知道：人在自然条件下，每分钟眨眼约10-15次，当次数及表现超过一定范围和限时就称为瞬目异常。



01

儿童瞬目异常的表现

儿童瞬目的临床表现：自诉有眼痒、眼部异物感、灼热、眼干涩、眼疲劳、怕光、频繁眨眼每分钟大于15次以上等。部分患儿还有挤眉、咂嘴、摇头、耸肩等症状。



02

儿童瞬目异常的病因分析及建议

01 屈光异常及调节问题

❖ 屈光不正

研究发现，在频繁瞬目患儿中，远视性散光较轻度远视比例更高。远视眼经常处在调节状态下，易发生视疲劳，造成眼部充血和刺激症状，可能为频繁瞬目的诱因。

屈光不正的儿童瞬目里，配镜不适也是导致其异常瞬目的因素。因为不合适的眼镜会加重原有的调节，造成眼轮匝肌痉挛性收缩。儿童为了缓解眼部不适，反射性采取瞬目动作。



医生建议：

科学验光 精准矫正 合理配镜

02 眼部疾病

❖ 眼表炎症

瞬目异常的儿童常伴有双眼下睑内翻及倒睫、眼睑缘炎、结膜炎及角膜炎等眼表炎性改变。

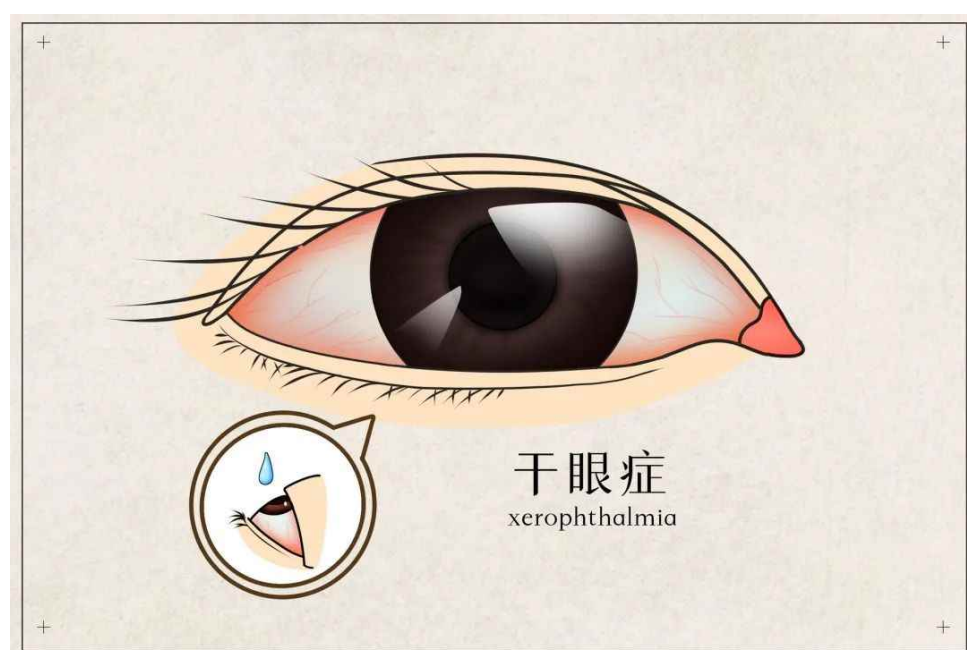
儿童过敏性结膜炎，特别是学龄前的幼儿患者，常以**揉眼、瞬目异常增多**为主要表现。因而常常被家长以“**频繁眨眼**”为主诉来就诊。



医生建议：

及时到眼科就诊，积极治疗眼表疾病

❖ 干眼症



泪膜位于角膜、结膜的表面，对维持角膜上皮的新陈代谢、防护和生理功能起着重要的作用。泪膜出现异常甚至引起干眼时，患儿可有**烧灼感、异物感及疼痛和干燥感**，均能引起瞬目次数增多。

干眼症产生的可能原因：

- 长时间看书或电子产品引起脸裂暴露面积增大，导致泪膜蒸发增加，引起干眼症状。而泪液分泌并不受影响，从而引起反应性频繁瞬目以增加眼部的舒适度。
- 泪膜的质量下降导致泪膜的稳定性下降。

医生建议：

控制使用电子产品的频率，遵医嘱滴人工泪液

03 不良用眼习惯

❖ 用眼不当，劳累过度

视频显示终端广泛进入人们的生活，其对操作者健康的影响已被公认，被称为视频显示终端综合征，又称为计算机视觉综合征。

据相关研究表明，此症状在儿童的表现比成人更为明显，且以频繁瞬目为主要表现。



医生建议：

健康用眼，控制视频时间

04 屈光异常及调节问题

❖ 不良饮食及卫生习惯

① 儿童的饮食结构不合理，可能会出现不良症状，还可能导致某些营养元素的缺失或重金属超标，出现眼部不适，频繁瞬目。

② **不良卫生习惯**容易使儿童患上眼表疾病。因眼痒，干涩等刺激症状从而引起瞬目异常。

医生建议：

①**及时补充相应维生素和微量元素，均衡营养**；②**要养成良好卫生习惯**





05 心理因素

❖ 缺乏关怀

瞬目异常患儿大多调皮好动、学习精力不集中，频繁眨眼。这些行为可能会被家长认为是“坏毛病”而加以责备，加重了患儿心理负担，导致病情加重。

医生建议：

家长应给予患儿理解及安慰，以**良性诱导**为主，转移患儿对疾病的注意力



06 全身疾病及其他因素

诱发瞬目异常的全身疾病包括抽动障碍、心因性瞬目增多、抽动秽语综合征等。此外一些中枢神经系统疾病也可引起瞬目增多。

近年来有研究表明：大多数儿童异常瞬目症的原因与抽动障碍相似，可能也是抽动障碍的诱发因素之一。



综上所述，导致儿童异常瞬目的病因很多，其中**眼部疾病(干眼、过敏性结膜炎)、屈光不正、不良用眼习惯**是轻、中度异常瞬目的常见病因。少见但发病较重的异常瞬目病因常见于睑板腺功能障碍、抽动症神经系统疾病和重度干眼症。

因此，儿童瞬目异常应引起高度重视，及时到眼科医院就诊。

END

供稿 | 眼科 石凯婷
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 伍海建 李皖生

台州市立医院微信公众平台

敬畏生命 追求卓越

台州市立医院眼科中心公众平台

敬畏生命 追求卓越

